



Poulet à la Cubaine et salsa à l'ail



Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES



ACCOMPAGNEMENT

Laitue acadienne et avocat

À SE PROCURER

Huile d'olive, sel et poivre

INGRÉDIENTS	INSTRUCTIONS	TEMPS
4 poitrines de poulet 200 g de laitue acadienne 6 gousses d'ail 1 oignons, en petits dés 2 oranges 1 contenant de cumin en poudre 1 avocat 1 contenant de paprika 1 contenant d'origan séché 1 pincée d'épice au poulet 1 citron 400 g de riz	Préchauffer le four à 350 degrés. Cuire le riz dans 2 et demie tasses d'eau bouillante. Ajouter du sel et du poivre. Peler et écraser l'ail, peler et émincer l'oignon, presser le jus d'une orange et couper l'autre en tranche, presser le jus du citron. Couper le poulet en lanière. Mélanger 1/2 de l'ail, le cumin, le paprika, l'origan, l'épice et le jus de citron dans un bol. Ajouter sel et poivre si désiré). Enrober le poulet de ce mélange et laisser mariner 5-10 minutes. Pendant ce temps, dans un autre bol, bien mélanger le restant de l'ail, l'oignon, 1 filet d'huile, le jus d'orange, 1 pincée de sel et de poivre, Réserver Placer le poulet sur une plaque avec papier parchemin et cuire au four à feu moyen pendant 12 à 15 minutes, en les retournant. Trancher l'avocat et ajouter à la laitue. Monter les assiettes en répartissant le poulet, la salade et servir avec la salsa à l'ail. Bon appétit!	^{kJ} Cuisson: 15 min RÉSULTAT 4



bon appétit