Poitrine de poulet à la guacamole



Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

INGRÉDIENTS

600 grammes de poitrines de poulet au grain
140 grammes de salade icerberg
1 tige de coriandre, hachée finement
1 lime, pressée
140 grammes de concombre, en demi-lune
30 grammes de graines de tournesol
1 à 2 avocats, en purée
200 g de caottes nantaises
1 pincée d'épices BBQ

INSTRUCTIONS

Dans une poêle, chauffer un filet d'huile à feu moyen et chauffer votre BBQ en huilant les grilles.

Couper les concombres en demai-lune et les carottes en long, écraser l'avocat, presser la lime, hacher la coriandre et la laitue.

À la poêle, griller les graines de tournesol, chauffer 1 minute, transférer dans une assiette, assaisonner avec ⅓ du mélange d'épices, sel et poivre. Griller les carottes dans la même poêle.

Assaisonner le poulet avec le mélange d'épices restants, sel, poivre et griller sur le BBQ ou dans la poêle 5 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit bien cuit. Transférer et laisser reposer pendant 5 minutes avant de servir.

Dans un bol, mélanger la purée d'avocat, ½ de la coriandre, ½ du jus de lime et un filet d'huile d'olive, saler et poivrer.

Dans un bol, ajouter la laitue, les concombres, les graines de tournesol, la coriandre restante, le jus de lime restant, 4 c. à s. d'huile d'olive, saler et poivrer au goût

Monter les assiettes en répartissant les poitrines de poulet, la salade, les carottes et la salsa guacamole sur le poulet.

TEMPS

20

RÉSULTAT

4

bon appetit

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

540
calories

ACCOMPAGNEMENT

Salade à la salsa

À SE PROCURER

Huile d'olive, sel et poivre

au jour le jour