



Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES



ACCOMPAGNEMENT

purée de patate douce et
aubergine grillée

À SE PROCURER

Huile d'olive, sel et poivre

Poulet grillé et fumée



INGRÉDIENTS

- 4 poitrines de poulet au grain
- 1 tige de coriandre, hachée finement
- 1 oignon vert, séparé
- 1 lime, zestée et pressée
- 15 ml de fumée liquide*
- 2 patates douces, en quartiers
- 100 grammes d'aubergines dans l'huile, tranchées
- 1 pincée d'épices du chef

INSTRUCTIONS

Préchauffer le four à 450 °F ou chauffer votre BBQ à feu moyen-vif, en prenant soin de l'huiler au préalable.

Couper les patates douces en quartiers, remplir un chaudron d'eau, y ajouter les patates et porter à ébullition 20 minutes.

Après cuisson, réduire en purée et réserver.

Pendant la cuisson des patates, Assaisonner le poulet avec le mélange d'épices, du poivre, badigeonner de fumée liquide et griller le poulet sur le BBQ (ou dans une poêle, chauffée avec un filet d'huile à feu moyen-vif), 8 minutes par côté. Retirer et réserver.

Zester et couper la lime en quartiers, trancher les aubergines, arroser avec de l'huile d'olive, saler et poivrer. Trancher finement l'oignon vert, en séparant les bulbes blancs des tiges vertes et hacher la coriandre.

Griller les aubergines sur le BBQ (ou dans la poêle réservée, chauffée avec un filet d'huile à feu moyen-vif), 3 minutes, transférer, couper en dés, assaisonner avec les épices restants, sel et poivre.

Dans un bol, mélanger les aubergines, les bulbes d'oignons verts, 1/2 de la coriandre, 1/2 du zeste de lime, le jus de 1/2 des quartiers de lime, un filet d'huile d'olive, sel et poivre. Mélanger.

Monter les assiettes en répartissant la purée de patate, . Déposer le poulet, le mélange d'aubergine, les quartiers de lime restants et zeste désiré. Parsemer de coriandre.

TEMPS

20

RÉSULTAT

4



au jour le jour

bon appétit