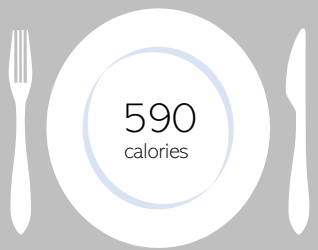


Poulet crémeux à la coriandre



Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES



590
calories

ACCOMPAGNEMENT

Patate douce, radis et pamplemousse

À SE PROCURER

Huile d'olive, sel et poivre

INGRÉDIENTS

600 grammes de poitrines de poulet
450 grammes de patates sucrées
1 gousse d'ail de Lanaudière, hachée finement
1 tige de coriandre, hachée finement
1 pincée d'épices pour poulet
100 grammes de radis, émincés
1 pamplemousse, en suprêmes
10 grammes de cassonade
150 grammes de yogourt grec d'Oka
1 pincée d'épices paprika de St-Joseph-du-Lac

INSTRUCTIONS

Préchauffer le four à 450 °F.

Couper les patates douces en quartier et sur une plaque de cuisson avec parchemin, mélanger avec un filet d'huile, assaisonner avec $\frac{1}{3}$ du mélange d'épices paprika, saler, poivrer et rôtir au four 15 minutes, jusqu'à tendreté. Réserver.

Hacher finement la coriandre, l'ail, émincer les radis et couper le pamplemousse en suprêmes.

Dans un bol, mélanger 1/2 de la coriandre, 1/2 yogourt, la cassonade, le jus des suprêmes de pamplemousse, l'ail, le mélange d'épices pour poulet, sel et poivre et mélanger. Mariner le poulet 10 minutes

Dans une poêle, chauffer un filet d'huile à feu moyen-vif, ajouter le poulet et cuire 8 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit bien cuit. Transférer et trancher.

Dans un bol, combiner 1/2 de la sauce yogourt et le reste de coriandre, 2 c. à s. d'huile d'olive et 2 c. à s. d'eau, saler, poivrer. Y ajouter les suprêmes de pamplemousse, les radis.

Monter les assiettes en répartissant la sauce yogourt-coriandre étalée en forme de cercle, y déposer le poulet tranché et les patates douces sur le dessus. Servir avec les radis et les suprêmes..

TEMPS

15

RÉSULTAT

4


au jour le jour

bon appétit