



SALADE GRECQUE ET CUISSE DE POULET

Avec du couscous perlé et de la feta



CUISSE DE POULET

Ce morceau de viande est extrêmement tendre. Plus gras que le filet, il présente un goût plus rond et une structure plus juteuse.



Couscous perlé



Émincé de cuisse de poulet aux épices méditerranéennes *



Salade romaine *



Tomate prune *



Concombre *



Oignon rouge



Feta *



Citron

Total : 20 min.

Rapido

Très facile

Consommer dans les 3 jours

Aujourd'hui, vous allez préparer une salade-repas bien fraîche — parfait pour inviter le soleil à votre table lorsque le temps est maussade. Les ingrédients de base sont des incontournables de la cuisine grecque : concombre, feta et oignon rouge, que vient compléter la cuisse de poulet épicé à la méditerranéenne pour encore plus de soleil.

BIEN COMMENCER

USTENSILES : Casserole avec couvercle, poêle et saladier.
Salade de salade grecque et cuisse de poulet : c'est parti !



1 CUIRE À L'EAU ET À LA POÊLE

- Préparez le bouillon dans la casserole. Ajoutez le **couscous perlé** et faites cuire 12 à 14 minutes à couvert, jusqu'à absorption totale. Remuez régulièrement pour éviter qu'il n'accroche.
- Pendant ce temps, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif dans la poêle. Faites-y cuire le **poulet** 6 à 7 minutes.



3 PRÉPARER LA VINAIGRETTE

- Pressez une moitié du **citron** et coupez l'autre en quartiers.
- Mélangez 1 cs de **jus de citron** par personne, l'huile d'olive vierge extra et le miel, puis salez et poivrez.
- Ajoutez la vinaigrette au saladier et mélangez bien.



2 COUPER ET ÉMIETTER

- Pendant ce temps, coupez la **salade romaine** en petits morceaux et ajoutez-les au saladier.
- Coupez la **tomate** et le **concombre** en petits dés et émincez l'oignon rouge ✪.
- Ajoutez la **tomate**, le **concombre** et l'**oignon** à la **salade romaine**.
- Émiettez la **feta**.



4 SERVIR

- Servez la **salade** dans les assiettes.
- Disposez le **couscous perlé** et le **poulet** par-dessus, puis garnissez avec la **feta** et les quartiers de **citron**.

✪ **CONSEIL :** Si vous n'aimez pas les oignons rouges crus, faites-les cuire avec le poulet.

1 À 6 PERSONNES INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Couscous perlé (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Émincé de cuisse de poulet aux épices méditerranéennes (g) ✪	100	200	300	400	500	600
Salade romaine (pc) ✪	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomate prune (pc) ✪	1	2	3	4	5	6
Concombre (pc) ✪	¼	½	¾	1	1¼	1½
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Feta (g) 7) ✪	25	50	75	100	125	150
Citron (pc)	½	1	1½	2	2½	3

À ajouter vous-même

Bouillon de légumes (ml)	175	350	525	700	875	1050
Huile d'olive (cs)	1	1	2	2	3	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Selon le goût					

✪ Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION POUR 100 G

Énergie (kJ/kcal)	3347 / 800	436 / 104
Lipides (g)	38	5
Dont saturés (g)	10,0	1,3
Glucides (g)	75	10
Dont sucres (g)	15,1	2,0
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	36	5
Sel (g)	2,4	0,3

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !