



Salade magique au poulet cracheur de feu | Pour 4 portions dégustation

Préparation - 40 min

Ingrédients

Papillotes

- 1 filet aiglefin (environ 300g)
- 3 branches de romarin
- 1 tomate
- 1 gousse d'ail

Garniture

- 1 avocat en dés
- 1 c. à table (15 ml) de coriandre fraîche jus et le zest d'une demi lime
- 1/3 de tasse (80 ml) de haricots noirs égouttés
- 1/8 c. à thé (0.5 ml) de paprika fumé
- 1/8 c. à thé (0.5 ml) de chipotle en poudre

Méthode :

1. Monter les papillotes en disposant les ingrédients sur la feuille d'aluminium et refermer.
2. Hacher la coriandre, écraser l'avocat, et mélanger les ingrédients pour préparer la garniture.



Salade magique au poulet cracheur de feu | Pour 4 portions dégustation

Préparation - 40 min

Ingrédients

1 poitrines de poulet

marinade

Zeste et jus d'un demi citron

1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive

1/4 c. à thé (1,25 ml) de coriandre moulue

1/4 c. à thé (1,25 ml) de cumin

1/4 c. à thé (1,25 ml) de poudre chili

sel et poivre

salade

1/4 oignon, ciselé finement

1/4 c. à thé (1 ml) de beurre

1/4 c. à thé (1,25 ml) de coriandre moulue

1/4 c. à thé (1,25 ml) de cumin moulu

1/4 gousse d'ail, hachée

1/3 t. (80 ml) de bouillon de poulet réduit en sodium

1/3 t. (80 ml ou 70 g) de couscous

1/4 boîte de pois chiches (398 ml), égouttés

1/8 poivron rouge, coupé en petits cubes

1/4 concombres libanais, coupés en petits cubes

2 c. à soupe (30 ml ou 20 g) de fromage feta, coupé en petits cubes

1 c. à soupe (15 ml) de fines herbes au choix dans le jardin

1/4 t. (60 ml) de raisins rouges, coupés en deux

Vinaigrette

Zeste et jus d'un demi citron

1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive

1/2 c. à soupe (7.5 ml) de miel

Sel et poivre



Méthode :

1. Préparer la mise en place des légumes
2. Couper les poitrines de poulet en deux dans le sens de la longueur.
3. Mélanger ensemble dans un bol les ingrédients de la marinade et ajouter le poulet. Réfrigérer et laisser mariner 30 min.
4. Dans une casserole, cuire l'oignon dans le beurre, à feu moyen, jusqu'à ce qu'il commence à dorer. Ajouter les épices et l'ail, puis cuire 2 minutes. Saler et poivrer.
5. Ajouter le bouillon et porter à ébullition.
6. Retirer du feu, ajouter le couscous et bien mélanger. Couvrir et laisser gonfler 5 minutes.
7. À l'aide d'une fourchette, défaire les grains de couscous. Laisser tiédir.
8. Griller sur le barbecue les poitrines de poulet en prenant soin de les quadriller.
9. Émietter le fromage feta
10. Dans un grand bol, mélanger le couscous avec le reste des ingrédients et la vinaigrette. Bien mélanger le tout. Rectifier l'assaisonnement au besoin.