

Poulet grillé à la grecque

avec patates douces rôties et salade

Barbecue du dimanche

30 minutes



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



Poitrines de poulet



Mélange d'épices à l'ail et à l'aneth



Sel d'ail



Sauce au yogourt



Feta, émietté



Mini concombre



Petites tomates



Vinaigre de vin rouge



Olives mélangées



Mélange printanier



Gousses d'ail



Patates douces

BONJOUR FETA

Un fromage salé et saumuré qui s'émiette facilement!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Huiler légèrement la grille du barbecue.
- Pendant la préparation, préchauffer le barbecue à 260 °C (500 °F) à feu moyen-élevé.

Unités de mesure à chaque étape	1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
	2 personnes	4 personnes	Ingrédient

Matériel requis

Plaque à cuisson, 2 bols moyens, cuillères à mesurer, râpe à 4 côtés, grand bol, papier parchemin, petit bol, fouet, essuie-tout, épluche-légumes

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	340 g	680 g
Mélange d'épices à l'ail et à l'aneth	1 c. à thé	2 c. à thé
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Sauce au yogourt	45 ml	90 ml
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Mini concombre	132 g	264 g
Petites tomates	113 g	227 g
Vinaigre de vin rouge	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Olives mélangées	30 g	60 g
Mélange printanier	56 g	113 g
Gousses d'ail	1	2
Patates douces	340 g	680 g
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	¼ c. à thé	½ c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

♦ L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli. Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soja, des sulfites, des noix et du blé.

1



Rôtir les patates douces

- Éplucher, puis couper les **patates douces** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **patates douces** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. Assaisonner de **sel d'ail** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 25 à 28 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **patates douces** soient dorées. (**REMARQUE** : Dès que les **patates douces** seront prêtes, passer à l'étape 5.)

4



Assembler la salade

- Lorsque le **poulet** sera cuit, ajouter dans un grand bol le **vinaigre**, **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**huile** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter les **rondelles de concombre**, le **mélange printanier**, les **tomates**, les **olives** et le **feta**. Bien mélanger.

2



Préparer et mélanger la sauce au yogourt

- Entre-temps, couper **un concombre** en rondelles de 0,5 cm (¼ po) (2 concombres pour 4 pers.). Râper le **reste** des **concombres**.
- Égoutter, puis hacher grossièrement les **olives**.
- Couper les **tomates** en deux.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Dans un petit bol, ajouter le **concombre râpé**, la **sauce au yogourt** et la **moitié** de l'**ail**. **Poivrer**, puis bien mélanger.

5



Enrober les patates douces

- Dans un autre bol moyen, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et le **reste** de l'**ail**.
- Ajouter les **patates douces chaudes**. Mélanger jusqu'à ce que le **beurre** fonde et que les **patates douces** soient enrobées.

3



Préparer et griller le poulet

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- Dans un bol moyen, ajouter le **poulet**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et le **mélange d'épices à l'ail et à l'aneth**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Déposer le **poulet** sur une moitié de la grille du barbecue. Refermer le couvercle et griller de 6 à 8 min par côté, en retournant une fois, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.

6



Terminer et servir

- Trancher finement le **poulet**.
- Répartir le **poulet**, la **salade** et les **patates douces** dans les assiettes.
- Servir la **sauce au yogourt** comme trempette.

Le souper, c'est réglé!