

Rouleaux de concombre au poulet



Riches en protéines et faibles en glucides, ces rouleaux de concombre au poulet sont parfaits à servir en entrée légère et rafraîchissante, ou même en collation. Une idée simple et savoureuse, idéale pour réutiliser un reste de poulet cuit. Une recette écoresponsable approuvée par nos nutritionnistes ! Pour augmenter la satisfaction, accompagnez le tout de notre [trempette aux oignons caramélisés et feta](#) ou de notre [trempette Ranch au yogourt grec](#).

Préparation 15 min

Cuisson 0 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 195

Lipides 6

Glucides 5

Fibres 1

Protéines 30

Sodium 200

Ingrédients

- 1 concombre anglais

- 30 ml (2 c. à soupe) de fromage à la crème léger
- 2 poitrines de poulet cuites, effilochées
- 30 ml (2 c. à soupe) de mayonnaise légère
- 30 ml (2 c. à soupe) de yogourt grec nature 0 %
- 60 ml (¼ tasse) d'oignon rouge, haché finement
- 1 branche de céleri, hachée finement
- 15 ml (1 c. à soupe) de ciboulette fraîche, hachée finement
- Poivre et sel, au goût
- Sauce piquante, au goût

Accompagnement, facultatif

- Trempeuse au choix
- Épices à bagel
- Sauce piquante

Préparation

1. À l'aide d'un économe ou d'une mandoline, trancher le concombre en longues lanières fines.
2. Sur une feuille de papier parchemin, déposer les lanières côte à côte en les faisant se chevaucher légèrement pour former un grand rectangle, comme un tapis à sushi. Éponger avec un essuie-tout pour retirer l'excédent d'eau.
3. Tartiner le fromage à la crème sur le premier tiers du rectangle de concombre.
4. Dans un bol moyen, mélanger le poulet, la mayonnaise, le yogourt, l'oignon, le céleri et la ciboulette. Assaisonner avec le sel, le poivre et la sauce piquante.
5. Répartir la garniture au poulet sur le fromage à la crème.
6. Rouler délicatement le rouleau de sushi enroulant le concombre comme pour un rouleau de sushi. Maintenir

7. Couper en bouchées d'environ 2,5 cm (1 po) à l'aide d'un couteau bien affûté.
8. Servir immédiatement ou réfrigérer dans un contenant hermétique jusqu'au moment de servir. Garnir de sauce piquante et d'épices à bagel, si désiré.

Notes

Se conserve 3 jours dans un contenant hermétique au réfrigérateur. Ne se congèle pas.



Elsa Rochette – Nutritionniste Diététiste à Québec | Responsable des services corporatifs et communautaires et créatrice culinaire

Nutritionniste Diététiste à Québec