

Bol de shawarma au poulet



J'aime la simplicité de ce bol : des hauts de cuisse de poulet fumés et citronnés, cuits au four dans un seul poêlon, une petite salade de concombre, tomates et olives pour la fraîcheur, et une touche de houmous crémeux et de mayonnaise à l'ail sur un lit de riz. C'est un repas complet, rassasiant et équilibré, approuvé par nos diététistes pour sa teneur élevée en protéines, en fibres et en bons gras. Idéal pour [la planification de repas](#) à l'avance ou un souper réconfortant.

Préparation 10 min

Cuisson 20 min

Portions 2

Nutrition Facts (per serving)

Calories 575

Lipides 35

Glucides 35

Fibres 3

Protéines 30

Sodium 400

Ingrédients

Poulet:

- 4 petits hauts de cuisse de poulet (ou 2 gros)

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 10 ml (2 c. à thé) de paprika fumé doux
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron
- 1,5 ml (¼ c. à thé) de cumin moulu
- Sel, au goût

Autres ingrédients:

- 125 ml (½ tasse) de concombre, en dés
- 125 ml (½ tasse) de tomates, en dés
- 6 olives Kalamata, dénoyautées
- 10 ml (2 c. à thé) d'huile d'olive
- Poivre et sel, au goût
- 250 ml (1 tasse) de riz cuit
- 60 ml (4 c. à soupe) d'houmous
- 30 ml (2 c. à soupe) de mayonnaise à l'ail (ou sauce tzatziki)
- Oignon, tranché finement, au goût
- Persil frais, au goût

Préparation

1. Préchauffer le four à gril (broil).
2. Dans un poêlon allant au four, mélanger les hauts de cuisse de poulet avec l'huile, le paprika, le jus de citron, le cumin et le sel. Cuire au four sous le gril (broil) 20 à 25 minutes, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que la température interne atteigne 74 °C (165 °F).
3. Pendant ce temps, dans un bol, mélanger le concombre, les tomates, les olives, l'huile, le poivre et le sel.
4. Répartir le riz, le mélange de légumes, le poulet, l'houmous, la mayonnaise à l'ail et l'oignon dans deux bols. Garnir de persil et servir.

Notes

Se conserve 4 jours au réfrigérateur. Ne se congèle pas.



Sophie Idris – Nutritionniste Diététiste à Montréal
Nutritionniste Diététiste à Montréal