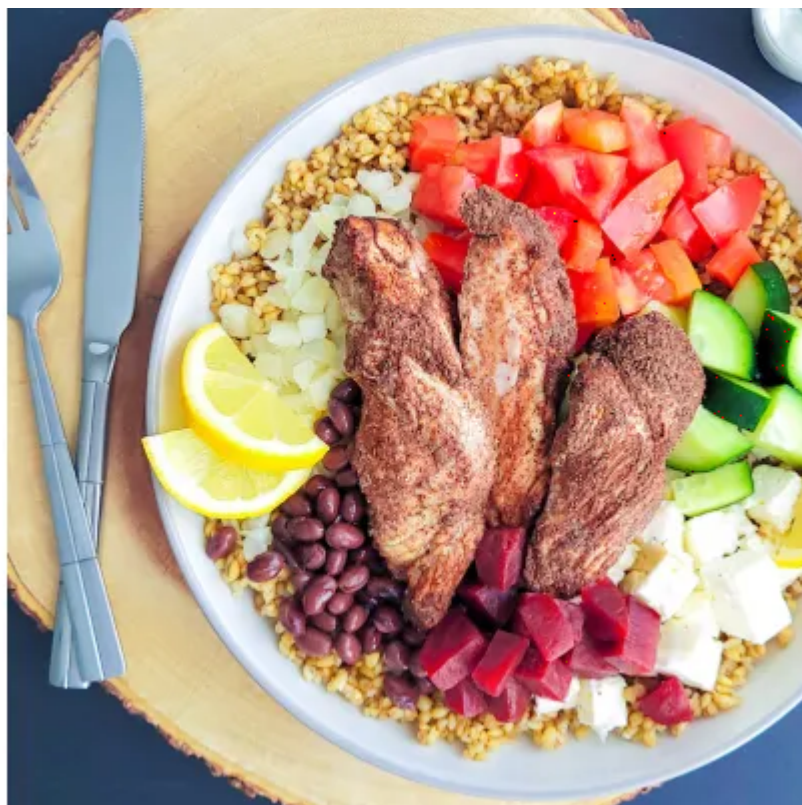


Bol repas style Poulet Rouge



Si vous êtes un adepte du restaurant Poulet Rouge et un amateur de poulet libanais, cette recette est pour vous ! Simple à faire, vous obtenez un plat savoureux, coloré, complet et nutritif. Bon appétit !

Préparation 20 min

Cuisson 25 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 400

Lipides 5

Glucides 48

Fibres 8

Protéines 39

Sodium 300

Ingrédients

Mélange d'épices à la shish taouk :

- 10 ml (2 c. à thé) de piment de la Jamaïque moulu
- 5 ml (1 c. à thé) d'origan séché
- 1 ml (¼ c. à thé) de cumin moulu
- 1 ml (¼ c. à thé) de paprika moulu

- 1 ml (¼ c. à thé) de poudre d'ail
- Poivre, au goût
- 400 g de poitrine de poulet, désossée, crue, coupée en lanières

Sauce tzatziki * :

- 185 ml (¾ tasse) de yogourt grec nature 0% m.g.
- 125 ml (½ tasse) de concombre, haché
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de lime
- 2,5 ml (½ c. à thé) de poudre d'ail
- Poivre et sel, au goût

Pour le bol

- 750 ml (3 tasses) de boulgour, cuit
- 250 ml (1 tasse) de betteraves en conserve, égouttées, coupées en petits dés
- 250 ml (1 tasse) de concombre, coupé en petits dés
- 85 ml (? tasse) de fromage feta léger (20% m.g. et moins)
- 125 ml (½ tasse) d'haricots noirs en conserve, rincés et égouttés
- ¼ oignon rouge, haché
- 1 tomate rouge moyenne, coupée en petits dés
- 1 citron, coupé en quartiers

Note : vous pouvez aussi utiliser 250 ml (1 tasse) d'une sauce Tzatziki du commerce à base de yogourt grec, telle que la [Trempe au yogourt tzatziki traditionnel PC](#)

Préparation

1. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).
2. Dans un grand bol, mélanger les ingrédients des épices shish taouk. Ajouter le poulet et bien l'enrober.
3. Déposer les poitrines de poulet sur une plaque antiadhésive garnie d'un papier parchemin et cuire au four pendant 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites.
4. Pendant ce temps, dans un bol moyen, mélanger les ingrédients de la sauce tzatziki. Réserver au froid.
5. Diviser le reste des ingrédients dans 4 grands bols pour le service, à l'exception du citron.
6. Garnir les bols des poitrines de poulet cuites, ajouter la sauce et servir avec les quartiers de citron.

Notes

Se conserve 5 jours au réfrigérateur (sauce séparée). Le poulet cuit et le bulgur se conservent jusqu'à 3 mois au congélateur. La sauce et les autres ingrédients ne se congèlent pas.



Élodie Robillard – Nutritionniste Diététiste à Québec | Coordonnatrice KoalaPro
Nutritionniste Diététiste à Québec