

Poulet Shish Taouk (faible en FODMAP)



Savourez ce plat traditionnel de la cuisine du Moyen-Orient sans compromis grâce à notre recette spécialement conçue pour le bien-être digestif et le contrôle glycémique. Faible en FODMAPs, riche en fibres et pauvre en glucides, ce plat est l'allié parfait des personnes sensibles aux ballonnements ou aux douleurs abdominales, ainsi qu'aux diabétiques, alliant saveur et santé dans chaque bouchée.

En temps estival, profitez-en pour en faire la cuisson sur le BBQ !

Préparation 15 min

Cuisson 20 min

Portions 6

Nutrition Facts (per serving)

Calories 370

Lipides 7

Glucides 40

Fibres 8

Protéines 37

Sodium 200

Ingrédients

Pour la marinade

- 125 ml (½ tasse) de yogourt grec nature 0% m.g. sans lactose
- 85 ml (? tasse) de bouillon de poulet*
- 1 citron, zeste et jus
- 1 oignon vert, partie verte seulement, hachée finement

- 15 ml (1 c. à soupe) d'origan séché
 - 15 ml (1 c. à soupe) de paprika fumé
 - 15 ml (1 c. à soupe) de pâte de tomate
 - 5 ml (1 c. à thé) de piment de la Jamaïque moulu
 - Poivre et sel, au goût
-
- 1 kg (2,2 lb) de poitrine de poulet, en cubes d'environ 2,5 cm (1 po)

Pour la sauce

- 165 ml (? de tasse) de yogourt grec nature 0% m.g. sans lactose
- 60 ml (¼ tasse) de concombre haché finement
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 15 ml (1 c. à soupe) menthe fraîche, hachée finement
- 10 ml (2 c. à thé) de fleur d'ail dans l'huile ou 15 ml (1 c. à soupe) d'huile infusée à l'ail sans morceaux
- 2,5 ml (½ c. à thé) de sel

Accompagnements

- 1,5 L (6 tasses) d'haricots verts
- 375 ml (1 ½ tasse) de quinoa sec

Préparation

1. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients de la marinade. Ajouter les cubes de poulet, couvrir et mariner au réfrigérateur de 4 à 6 heures.
2. Dans un autre bol, mélanger tous les ingrédients de la sauce. Couvrir et réserver au réfrigérateur.
3. Dans un grand poêlon à feu moyen-élevé, cuire les cubes de poulet environ 8 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits et dorés.
4. Pendant ce temps, cuire le quinoa selon les instructions sur l'emballage et les haricots verts à la vapeur.
5. Servir les cubes de poulet sur un lit de quinoa, accompagné des haricots verts. Arroser de la sauce ou tremper au goût.

Notes

Se conserve pendant 5 jours au réfrigérateur, dans un contenant hermétique. Se congèle jusqu'à 3 mois.

Pour une version sans FODMAPs, choisir un bouillon sans ail, ni oignons, ni fructanes de type [FODY Foods](#). Les membres de Koala Pro Premium profitent même d'un [rabais sur leurs produits](#).



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