

Poulet en croûte d'hummus



Une recette de poulet ultra-simple que vous pourrez faire les yeux fermés ? En voilà une ! Cette recette deviendra un de vos classiques préférés, en plus d'ajouter des légumineuses au menu de façon presque incognito. Pour un repas complet, accompagnez-la d'un sauté de poivrons en lanières et de pains pita de blé entier ! Ou encore, essayer cette délicieuse recette de [taboulé de quinoa](#).

Bon appétit!

Préparation 5 min

Cuisson 20 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 250

Lipides 7

Glucides 3

Fibres 1

Protéines 43

Sodium 55

Ingrédients

- 4 poitrines de poulet sans la peau et désossées (environ 0.8 kg ou 1,75 lb)
- 60 ml (¼ tasse) de hummus traditionnel
- 2.5 ml (½ c. à thé) de poudre de chili
- 1 oignon vert, tranché finement

Préparation

1. Préchauffer le four à 200°C (400°F).
2. Étendre le hummus sur chaque poitrine de poulet, puis saupoudrer de poudre de chili et de l'oignon vert. Poivrer et saler.
3. Cuire au four 20 minutes. Laisser refroidir quelques minutes avant de servir.

On peut aussi faire cette recette à la friteuse à air (Air Fryer) : cuire 16 min à 180°C (350°F).

Notes

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

Variez les saveurs d'hummus pour des recettes différentes et gagnantes à tout coup !



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