



5 15

Barquettes de poulet grillé à la soupe à l'oignon

PRÉSENTÉ PAR :



PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

20 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 554; protéines 42 g; matières grasses 26 g; glucides 39 g; fibres 3 g; fer 1 mg; calcium 352 mg; sodium 2 265 mg

Il y a fort à parier que vous ne ferez qu'une bouchée de ces barquettes garnies de [poulet grillé](#), de brocoli et de bacon, et assaisonnées à la [soupe à l'oignon](#)!

Ingrédients

- 1 sachet de mélange de soupe à l'oignon de 55 g
- 125 ml (1/2 tasse) d'eau
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1 paquet de pommes de terre parisiennes de 500 g
- 2 paquets de lanières de poulet barbecue cuites de 200 g chacun
- 1 brocoli coupé en petits bouquets
- 8 tranches de bacon précuit coupées en morceaux
- Poivre au goût
- 500 ml (2 tasses) de mélange de fromages italiens râpés

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Étapes

- 1 Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée.
- 2 Dans un grand bol, délayer le mélange de soupe à l'oignon dans l'eau. Ajouter l'huile et remuer.
- 3 Ajouter les pommes de terre parisiennes, les lanières de poulet, le brocoli et le bacon dans le bol. Poivrer et remuer.
- 4 Répartir la préparation dans quatre petites barquettes d'aluminium. Garnir de fromage.
- 5 Éteindre l'un des brûleurs du barbecue et déposer les barquettes sur la grille au-dessus du brûleur éteint pour une cuisson indirecte. Fermer le couvercle et cuire de 20 à 25 minutes.

Secret de chef

Du poulet tendre et dodu



Si vous avez le temps, pour rendre cette recette encore plus savoureuse, faites vos propres lanières de poulet barbecue avec une viande de qualité, telle que le poulet de grain de la Ferme des Voltigeurs. Réputée pour ses poulets bien en chair nourris de moulée et de vitamines exclusivement végétales, la ferme voit également au bien-être de ses animaux, qui sont élevés en liberté. De plus, comme le poulet ne perd pas de volume à la cuisson, vous aurez plus de délicieuse viande à haute teneur en protéines à vous mettre sous la dent!

Pour tout savoir: fermedesvoltigeurs.com