



Bol de souvlakis à la grecque

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

30 minutes

TEMPS DE CUISSON

12 minutes



Information nutritionnelle

Par portion: calories 659; protéines 44 g; M.G. 32 g; glucides 50 g; fibres 5 g; fer 2 mg; calcium 259 mg; sodium 934 mg

Envie d'un **poké** dans un style que vous n'avez jamais goûté? **Poulet** grillé, légumes frais, tzatziki et feta émietée sur lit de couscous assaisonné: ce bol de souvlakis à la grecque saura parfaitement vous charmer!

Ingrédients

- 3 petites poitrines de poulet sans peau
- 15 ml (1 c. à soupe) d'assaisonnements grecs
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 250 ml (1 tasse) de bouillon de légumes
- 250 ml (1 tasse) de couscous
- 1/4 de concombre anglais taillé en rubans
- 12 tomates cerises coupées en deux
- 80 ml (1/3 de tasse) d'olives Kalamata tranchées
- 125 ml (1/2 tasse) de feta émietée
- 375 ml (1 1/2 tasse) de laitue romaine émincée
- 1/2 petit oignon rouge coupé en dés

Pour le tzatziki:

- 125 ml (1/2 tasse) de yogourt grec nature 2%
- 30 ml (2 c. à soupe) de concombre râpé
- 15 ml (1 c. à soupe) de menthe fraîche hachée
- 15 ml (1 c. à soupe) de persil frais haché
- 10 ml (2 c. à thé) d'ail haché
- Sel et poivre au goût

Pour la vinaigrette:

- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron frais
- 15 ml (1 c. à soupe) d'origan frais haché
- 10 ml (2 c. à thé) de vinaigre de vin rouge
- Sel et poivre au goût

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Étapes

- 1 Assaisonner les poitrines de poulet avec la moitié des assaisonnements grecs.
- 2 Dans une poêle, chauffer la moitié de l'huile à feu moyen. Cuire les poitrines de 12 à 15 minutes en les retournant quelques fois en cours de cuisson, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée. Retirer du feu. Laisser tiédir et couper les poitrines en cubes.
- 3 Dans une petite casserole, porter le bouillon à ébullition.
- 4 Dans un bol, mélanger le couscous avec le reste des assaisonnements grecs et de l'huile. Verser le bouillon bouillant sur le couscous et remuer. Couvrir et laisser reposer 5 minutes avant d'égrainer le couscous à l'aide d'une fourchette.
- 5 Dans un deuxième bol, mélanger les ingrédients du tzatziki.
- 6 Dans un troisième bol, mélanger les ingrédients de la vinaigrette.
- 7 Dans quatre bols, répartir séparément le couscous, le poulet, le concombre, les tomates, les olives, la feta, la laitue, le tzatziki et l'oignon rouge. Napper de vinaigrette.