



5 15

Poitrines de poulet et salsa en papillote

SERVES
4PREP TIME
15 minutesCOOK TIME
15 minutes

Nutrition facts

Par portion: calories 232; protéines 35 g; matières grasses 6 g; glucides 8 g; fibres 2 g; fer 1 mg; calcium 27 mg; sodium 116 mg

Poulet et salsa en papillote: un repas facile, sain et délicieux!

Ingredients



Poitrines de poulet 4,
sans peau



Tomates 3, coupées en
dés



Oignon rouge 1/2, haché



Poivron 1, vert coupé en
dés



Basilic frais 30 ml (2 c. à
soupe), haché

[Select all ingredients](#)

Prévoir aussi:

- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

Facultatif:

- 5 ml (1 c. à thé) de sauce sriracha

Préparation

- 1 Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée.
- 2 Saler et poivrer les poitrines de poulet.
- 3 Dans un bol, mélanger les tomates avec l'oignon rouge, le poivron, le basilic, le jus de citron, l'huile d'olive et, si désiré, la sauce sriracha. Saler.
- 4 Sur la grille chaude et huilée du barbecue, déposer les poitrines de poulet. Fermer le couvercle et cuire de 15 à 18 minutes en retournant les poitrines quelques fois, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée.
- 5 Tailler une grande feuille de papier d'aluminium. Déposer une feuille de papier parchemin sur la feuille de papier d'aluminium. Déposer la salsa au centre de la feuille de papier parchemin. Plier les feuilles de manière à former une papillote hermétique.
- 6 Sur la grille chaude du barbecue, déposer la papillote et fermer le couvercle. Cuire de 12 à 15 minutes.
- 7 Garnir les poitrines de poulet de salsa.

Idée pour accompagner:

• Riz au beurre et citron

Dans une casserole, porter à ébullition 500 ml (2 tasses) d'eau. Ajouter 250 ml (1 tasse) de riz basmati rincé et égoutté. Couvrir et cuire à feu doux de 12 à 15 minutes, jusqu'à absorption complète du liquide. Retirer du feu et laisser reposer 5 minutes. Incorporer 30 ml (2 c. à soupe) de beurre coupé en dés, 15 ml (1 c. à soupe) de zestes de citron et 15 ml (1 c. à soupe) de persil haché. Saler, poivrer et remuer.

Idée pour accompagner:

Riz au beurre et citron

Dans une casserole, porter à ébullition 500 ml (2 tasses) d'eau. Ajouter 250 ml (1 tasse) de riz basmati rincé et égoutté. Couvrir et cuire à feu doux de 12 à 15 minutes, jusqu'à absorption complète du liquide. Retirer du feu et laisser reposer 5 minutes. Incorporer 30 ml (2 c. à soupe) de beurre coupé en dés, 15 ml (1 c. à soupe) de zestes de citron et 15 ml (1 c. à soupe) de persil haché. Saler, poivrer et remuer.