

Poulet et papillotes au barbecue



Dès que les beaux jours arrivent, j'aime sortir le barbecue pour des recettes complètes et savoureuses comme celle-ci?! Ce repas riche en protéines et en fibres est parfait pour un souper de semaine rapide ou une soirée entre amis. Le poulet grillé, les légumes colorés et la sauce crémeuse font toujours fureur. J'aime accompagner ce plat d'un [mocktail Sangria au kombucha](#) pour une boisson qui ajoute une touche de festivité à mon repas.

Préparation 15 min

Cuisson 30 min

Portion 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 435 kcal

Lipides 12 g

Glucides 43 g

Fibres 8 g

Protéines 39 g

Sodium 300 mg

Ingrédients

Papillotes

- 3 pommes de terre Russet moyennes, coupées en cubes
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

- Sel et poivre, au goût
- 2 poivrons de différentes couleurs, coupés en morceaux
- 250 ml (1 tasse) de tomates cerises
- 2 gousses d'ail, tranchées finement

Poulet et aubergine

- 2 poitrines de poulet désossées (environ 450 g / 1 lb), coupées en deux sur la longueur
- 15 ml (1 c. à soupe) d'assaisonnement à volaille*
- 1 aubergine, coupée en rondelles
- Huile en vaporisateur

Sauce crémeuse

- 60 ml (¼ tasse) de fromage feta léger émietté
- 30 ml (2 c. à soupe) de yogourt grec nature 0 %
- 15 ml (1 c. à soupe) de beurre de sésame (tahini)
- 2 bouquets (40 g) d'herbes fraîches (basilic, coriandre)
- 60 ml (¼ tasse) de jus de citron

Préparation

1. Préchauffer le barbecue à 200 °C (400 °F).
2. Mélanger les pommes de terre avec l'huile, le sel et le poivre dans un bol. Déposer sur une feuille de papier d'aluminium, refermer pour former une papillote et placer sur la grille du barbecue. Réduire à feu moyen et cuire 35 minutes ou jusqu'à tendreté, en retournant à mi-cuisson.
3. Dans le même bol, mélanger les poivrons, les tomates cerises et l'ail. Transférer dans une autre papillote. Déposer sur la grille supérieure 15 minutes avant la fin de la cuisson des pommes de terre.
4. Assaisonner les poitrines de poulet. Huiler légèrement la grille et griller le poulet 6 à 8 minutes par côté, ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 74 °C (165 °F).
5. Vaporiser les rondelles d'aubergine d'huile, assaisonner et griller 3 à 4 minutes de chaque côté.
6. Dans un mélangeur, réduire en purée le feta, le yogourt, le tahini, les herbes et le jus de citron. Réfrigérer.
7. Servir le poulet avec les légumes, les aubergines grillées et la sauce.

Notes

Se conserve 3 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique.

Il est possible de préparer la sauce à l'avance et de la conserver jusqu'à 5 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique.

*Utiliser un mélange d'épices certifié sans gluten pour un repas sans gluten.



Elsa Rochette – Nutritionniste Diététiste à Québec
Nutritionniste Diététiste à Québec