Céline Rivier

Poulet

Chicken bowl à la grecque

1h30	20 min	10 min	1h	455
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation du poulet mariné

1. Dans un bol, verser l'huile d'olive, le vinaigre de vin, le jus de citron, le sucre, l'origan, le sel et le poivre.
2. A l'aide d'une râpe microplane, râper directement la gousse d'ail sur le bol de marinade.
3. Mélanger. Verser la marinade sur le poulet préalablement disposé dans un plat creux.
4. Réserver au réfrigérateur pendant au moins une heure.

Étape 2

Préparation des légumes

1. A l'aide d'un couteau, peler le concombre.
2. Le couper en tranches dans la longueur, puis en cubes.
3. Réserver dans un bol.
4. Couper les tomates cerise en deux ou en quatre selon leur taille. Les ajouter au concombre.
5. Peler l'oignon rouge. Le ciseler.
6. Pour atténuer le côté piquant de l'oignon, le faire tremper pendant 10 minutes dans de l'eau froide. Ou choisir un oignon nouveau, plus doux.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le bowl

- 4 **Escalope(s) de poulet**
- 300 g **Tomate(s) cerise**
- 1 **Concombre**
- 120 g **Feta**
- 1 **Oignon(s) rouge(s)**
- 60 g **Olives noires**
- 100 g **Pousses d'épinard**
- 1 botte(s) **Menthe fraîche**

Ingrédients pour la marinade

- 60 ml **Huile d'olive**
- 2 c. à soupe **Jus de citron**
- 2 **Gousse(s) d'ail**
- 2 c. à café **Sucre semoule**
- 1 c. à café **Origan séché**
- 1 **Sel**
- 1 **Poivre**

7 Réserver l'oignon dans un petit bol.

8 Assaisonner les tomates et les concombres de sel, de poivre, d'origan et d'huile d'olive. Laisser mariner.

9 Effeuiller la menthe, puis la ciseler. En ajouter sur les tomates et les concombres.

10 Couper la feta en cubes.

11 Faire chauffer une poêle sur feu vif avec un trait d'huile d'olive.

12 Quand la poêle est chaude, y déposer le poulet. Le faire dorer pendant environ 10 minutes, selon son épaisseur, tout en le retournant.

13 Quand il est doré en surface, baisser le feu et continuer la cuisson pendant 5 minutes.

14 Couper le feu et déposer le poulet sur une planche. Le laisser reposer pendant 5 minutes pour que la chair se détende.

15 Puis découper le poulet en petits morceaux.

Étape 3

Dressage

1 Disposer les feuilles d'épinards au fond du bol. Ajouter les concombres, les tomates, les olives et le poulet.

2 Ajouter la feta, parsemer d'oignon rouge, puis arroser de vinaigrette à l'origan.