

Poulet Chicken bowl à la grecque



1h30 20 min 10 min 1h 455

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

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**

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.

- 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 Effeuille 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.