

PRÉPARATION : 30 MINUTES

6 PORTIONS



BOL BURRITO AU POULET

INGRÉDIENTS

SAUCE CRÉMEUSE AU CHIPOTLE

1 tasse de yogourt grec nature, 0 % MG

1 c. à thé de piment chipotle moulu

1 gousse d'ail, émincée

1 c. à soupe de jus de lime fraîchement pressé

POULET

450 g de cuisses de poulet (désossées, sans la peau)

1 c. à soupe d'huile d'olive

½ c. à thé de poudre de chili

½ c. à thé de poudre d'ail

¼ c. à thé de paprika

½ c. à thé de poivre noir fraîchement moulu

SALADE

1 tasse de riz blanc

1 tasse de haricots noirs en conserve, rincés et égouttés

1 tasse de maïs en grains congelé*

½ tasse de tomates raisins, coupées en quartiers

Jus de 1 lime

½ tasse de coriandre fraîche, hachée

Quartiers de lime, en accompagnement

Valeur nutritive

PAR PORTION :

½ de la recette

ÉQUIVALENCES RÉNALES :

3 éq. protéine + 2 ½ éq. féculent + ½ éq. légume

Calories	341 Kcal
Protéines	25 g
Glucides	42 g
Fibres	4 g
Lipides	8 g
Gras saturés	1 g
Cholestérol	21 mg
Sodium	213 mg
Potassium	532 mg
Phosphore	310 mg

* ou restes de grains d'épis de maïs cuits

PRÉPARATION

- 1 Dans un petit bol, préparer la sauce crémeuse au chipotle en fouettant le yogourt, le piment chipotle moulu, l'ail et le jus de lime. Réserver.
- 2 Enduire le poulet d'huile d'olive et assaisonner de poudre de chili, de poudre d'ail, de paprika et de poivre. Préchauffer le barbecue ou, sur la cuisinière, chauffer une poêle striée à feu moyen. Faire griller le poulet jusqu'à ce que la température interne atteigne 165 °F. Laisser refroidir.
- 3 Dans une grande casserole, faire cuire le riz selon les instructions figurant sur l'emballage. Laisser refroidir.
- 4 Répartir le riz dans 6 bols. Garnir de tranches de poulet, de haricots noirs, de grains de maïs et de quartiers de tomates. Napper de sauce crémeuse au chipotle et parsemer de coriandre hachée. Servir accompagné de quartiers de lime.

Astuces : Créez une variante de cette recette en utilisant d'autres ingrédients, par exemple des oignons verts, des piments jalapeños, ou des poivrons rouges hachés.

Faites-en une version végétarienne en remplaçant le poulet par des haricots noirs.