

PRÉPARATION : 10 MINUTES

REPOS : 12 HEURES

CUISSON : 15 MINUTES

4 PORTIONS

POITRINES DE POULET, VINAIGRETTE AUX HERBES FRAÎCHES



INGRÉDIENTS

Marinade

2 c. à soupe d'huile d'olive

2 c. à soupe de vinaigre de vin blanc

1 gousse d'ail

¼ tasse de basilic haché finement

¼ tasse de menthe hachée finement

4 poitrines de poulet désossées sans la peau (env. 1 ½ lb)

Vinaigrette

¼ tasse d'huile d'olive

2 c. à soupe de vinaigre de vin blanc

1 gousse d'ail

¼ tasse de basilic haché finement

¼ tasse de menthe hachée finement

PRÉPARATION

- 1 Dans un grand bol muni d'un couvercle, mélanger les ingrédients de la marinade. Ajouter le poulet et bien enrober. Laisser reposer au réfrigérateur pendant 12 heures ou toute la nuit.
- 2 Préchauffer le barbecue à intensité élevée.
- 3 Retirer le poulet de la marinade et enlever le plus d'herbes possible. Jeter la marinade. Réduire l'intensité du barbecue à moyen. Déposer les poitrines de poulet sur la grille huilée et cuire de 7 à 8 minutes de chaque côté, à couvert, ou jusqu'à ce que la viande ait perdu sa teinte rosée et que la température interne ait atteint 165 °F. Déposer les poitrines de poulet dans une assiette, couvrir et laisser reposer pendant 10 minutes.
- 4 Dans un bol, mélanger les ingrédients de la vinaigrette.
- 5 Servir les poitrines de poulet en tranches dans une grande assiette, arrosées de vinaigrette aux herbes fraîches.

Astuce : Pour préparer les poitrines de poulet au four, déposez-les sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin et faites cuire à 350 °F pendant 20 minutes. Retournez une fois à mi-cuisson.

Valeur nutritive

PAR PORTION :

¼ de la recette

ÉQUIVALENCES RÉNALES :

4 éq. protéines

Calories	273 Kcal
Protéines	30 g
Glucides	1 g
Fibres	0 g
Lipides	17 g
Gras saturés	1 g
Cholestérol	102 mg
Sodium	53 mg
Potassium	403 mg
Phosphore	257 mg