

# SALADE D'ORZO

## INGRÉDIENTS

**1 tasse d'orzo non cuit**

**2 tasses de haricots verts parés et coupés en morceaux de 1 pouce**

**2 poitrines de poulet désossées et sans peau**

**1 c. à soupe d'huile d'olive**

**½ c. à thé de poivre noir moulu**

**½ c. à thé de paprika**

**½ c. à thé de poudre d'ail**

**1 c. à soupe d'échalote française émincée**

**1 c. à soupe de moutarde de Dijon**

**1 c. à soupe de sirop d'érable**

**3 c. à soupe de jus de citron**

**3 c. à soupe d'huile d'olive extra-vierge**

**1/3 tasse d'aneth frais haché**

**1/3 tasse de poivron rouge en dés**



**PRÉPARATION : 10 MINUTES**

**CUISSON : 20 MINUTES**

**4 PORTIONS**

### Valeur nutritive

**PAR PORTION** 1/4 de la recette

**Équivalences rénales :**

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

Calories	<b>441 Kcal</b>
Protéines	<b>31 g</b>
Glucides	<b>43 g</b>
Fibres	<b>3,5 g</b>
Lipides	<b>16 g</b>
Gras saturés	<b>2 g</b>
Cholestérol	<b>59 mg</b>
Sodium	<b>92 mg</b>
Potassium	<b>461 mg</b>
Phosphore	<b>282 mg</b>

## PRÉPARATION

- 1** Dans une grande casserole, amener l'eau à ébullition. Ajouter l'orzo et cuire conformément aux indications sur l'emballage (environ 8 minutes). Égoutter et rincer à l'eau froide. Réserver dans un bol à salade.
- 2** Cuire les haricots dans l'eau bouillante pendant 3 à 5 minutes. Égoutter et rincer à l'eau froide pour stopper la cuisson. Les haricots doivent être al dente.
- 3** Réchauffer le barbecue ou réchauffer un poêlon sur la cuisinière à feu moyen.
- 4** Frotter les poitrines d'huile d'olive et y saupoudrer les épices. Faire griller jusqu'à ce que la température interne du poulet atteigne 165 °F (7 à 10 minutes de chaque côté). Trancher.
- 5** Préparer la vinaigrette en fouettant l'échalote, la moutarde, le sirop, le jus de citron et l'huile d'olive.
- 6** Pour assembler la salade, verser d'abord la vinaigrette sur l'orzo. Ajouter les haricots verts, l'aneth et le poivron. Mélanger. Disposer les tranches de poulet en éventail sur la salade et servir.

### **Psitt!**

*Pour varier, servir la salade avec une autre source de protéines, par exemple des tranches de steak ou de porc, ou un œuf à la coque.*

*Cette salade est tout aussi délicieuse dans sa version végétarienne.*

*Elle accompagne également fort bien les grillades de viande et de poisson.*