

Poulet à la grecque

par *Marie-Josée Cabana*, Dt. P., nutritionniste

PRÉPARATION : 15 MIN CUISSON : 15 MIN
MACÉRATION : 2 H PORTIONS : 2

- 15 ml (1 c. à soupe) de mayonnaise allégée
- 30 ml (2 c. à soupe) de yogourt nature 0 %
- 15 ml (1 c. à soupe) d'origan
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre d'oignon
- 1 gousse d'ail, hachée finement
- 5 ml (1 c. à thé) de moutarde de Dijon à l'ancienne
- Sel et poivre au goût
- 200 g (7 oz) de poitrines de poulet en cubes pour brochettes
- 120 g (4 oz) de tartinade tzatziki

Accompagnez votre poulet de (1 portion)

- 125 ml (½ tasse) de riz sauvage, cuit
- 6 asperges, cuites à la vapeur

- Mélanger tous les ingrédients et laisser mariner au réfrigérateur au moins 2 h.
- Préchauffer le four à 215 °C (425 °F).
- Enfiler les cubes de poulet sur deux brochettes.
- Disposer les brochettes sur une plaque de cuisson et cuire au four 15 min en retournant les brochettes à deux reprises.

PAR PORTION
(incluant l'accompagnement)

413
CALORIES

32 g
GLUCIDES

33 g
PROTÉINES

20 g
LIPIDES

1
LÉGUME

1
FÉCULENT

1
VIANDE ET SUBSTITUTS

1
GRAS

