

# SALADE DE POULET TZATZIKI



Le tzatziki est une sauce grecque à base de yaourt, de concombre, d'ail, de citron et d'herbes fraîches. La salade de poulet, composée de poulet cuit dans une sauce mayonnaise crémeuse, est un autre classique de l'été.

---

## Infos

- **Temps de préparation:** 15 mins
  - **Temps de cuisson:** 0 mins
  - **Portions:** 2
- 

## Ingredients

- 2 poitrines de poulet
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 jus de citron
- 1/2 c. à café d'origan séché
- Sel
- poivre
- 1 yaourt grec (environ 150g)
- 1/2 concombre, râpé (pressé pour enlever l'eau)
- 1 gousse d'ail râpée
- 1/2 oignon rouge, en tranches

- Tomates cerises, coupées en deux (une poignée)
  - Quelques feuilles de laitue, de roquette ou de jeunes pousses
  - Olives noires (facultatif)
  - Fromage feta émietté (facultatif)
- 

## Préparation

### Etape 1

Cuire le poulet : Faire mariner le poulet avec de l'huile d'olive, du citron, de l'origan, du sel et du poivre pendant 10 à 15 minutes. Faites-le griller dans une poêle ou au four jusqu'à ce qu'il soit doré. Coupez le poulet en tranches.

### Etape 2

Préparer le Tzatziki : Mélanger tous les ingrédients. Goûter et rectifier l'assaisonnement.

### Etape 3

Assembler la salade : Disposer les feuilles, les tomates, l'oignon rouge, les olives et le poulet. Recouvrir généreusement de sauce tzatziki. Ajouter éventuellement un peu de feta émiettée pour la touche finale.