

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.