

Poulet mariné miel et citron, salade de riz

Ingrédients (4 personnes):

Pour le poulet mariné :

- 4 filets de poulet
- 1 citron (jus + zeste)
- 2 c. à soupe de miel
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail hachée
- Sel, poivre
- Thym ou origan séché

Pour la salade de riz :

- 200 g de riz (basmati ou long grain)
- 2 tomates mûres
- 1/2 concombre
- 1/2 oignon rouge (facultatif)
- 100 g de feta
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de jus de citron ou vinaigre doux
- Sel, poivre
- Persil, menthe ou basilic frais

Préparation :

Préparer le poulet mariné :

1. Mélanger le jus et zeste de citron, le miel, l'huile d'olive, l'ail, les herbes, sel et poivre.
2. Verser la marinade sur le poulet dans un plat ou un sac congélation.
3. Laisser reposer au frais pendant 1h minimum (jusqu'à une nuit).
4. Cuire à la poêle ou au barbecue environ 5-7 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'il soit bien doré et cuit à cœur.

Préparer la salade de riz :

1. Cuire le riz selon les indications. Égoutter et laisser refroidir.
2. Couper tomates, concombre, feta en dés. Ciseler l'oignon rouge si utilisé.
3. Mélanger dans un saladier avec le riz.
4. Arroser d'huile d'olive, de jus de citron ou vinaigre, saler, poivrer, ajouter les herbes fraîches. Mélanger délicatement.

Astuces du Chat

1. Tu peux ajouter des olives noires ou des pois chiches pour varier.
2. Cette salade est encore meilleure bien fraîche : pense à la préparer un peu à l'avance !
3. Pour un plat végétarien, remplace le poulet par du tofu grillé ou des falafels.