

Filets de poulet grillés, tzatzíki maison et légumes rôtis

Des filets de poulet enrobés d'huile d'olive et d'un assemblage d'herbes aux accents grecs, grillés jusqu'à obtenir une belle caramélisation : voilà une assiette généreuse et conviviale. La sauce au yaourt façon tzatzíki apporte une fraîcheur crémeuse, ponctuée par le parfum de l'assemblage Tzatzíki sans sel. Légumes rôtis légèrement confits et quartiers de citron complètent le plat pour une texture fondante et des contrastes croquants. Simple et familial, ce menu invite à se mettre aux fourneaux et à partager sans attendre.

P
PERSONNES
4

T
PRÉPARATION
20 min

C
CUISSON
25 min

D
DIFFICULTÉ
Facile

Ingrédients

- 4 filets de poulet (600-800 g)
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge (+ 2 c. à soupe pour les légumes)
- 1,5 cuillère à soupe d'Assemblage Tzatzíki sans sel
- 400 g de yaourt grec ou yaourt épais
- 1 concombre moyen, râpé et bien égoutté
- 1/2 citron (jus) + quartiers pour servir
- 1 gousse d'ail, très finement hachée (facultatif)
- 2 courgettes moyennes, coupées en rondelles ou bâtonnets
- 1 poivron rouge, épépiné et coupé en lanières
- 200 g de tomates cerises

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Assemblage Tzatzíki sans sel



Scanner pour voir le produit

- 1 oignon rouge, émincé
- Sel et poivre du moulin (à ajuster selon goût)
- Quelques brins d'aneth ou de persil frais pour servir

Préparation

Préchauffez le four à 200 °C (chaleur tournante si possible). Disposez les courgettes, le poivron, l'oignon et les tomates cerises sur une plaque recouverte de papier cuisson. Arrosez de 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, poivrez légèrement et enfournez 20-25 minutes en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et légèrement dorés.

Pendant ce temps, préparez la marinade: dans un bol, mélangez 3 cuillères à soupe d'huile d'olive avec 1,5 cuillère à soupe d'Assemblage Tzatzíki sans sel et le jus d'1/2 citron. Badigeonnez les filets de poulet de cette préparation, puis laissez reposer 15 minutes à température ambiante (ou jusqu'à 2 heures au réfrigérateur).

Préparez la sauce tzatzíki: dans un saladier, mélangez le yaourt grec, le concombre égoutté, 2 cuillères à café d'Assemblage Tzatzíki sans sel, la gousse d'ail hachée si utilisée et un filet d'huile d'olive. Goûtez et rectifiez le citron, sel et poivre selon votre préférence. Réservez au frais.

Faites chauffer une poêle-grill ou un gril à feu moyen-vif. Saisissez les filets de poulet 4-6 minutes de chaque côté selon l'épaisseur, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et cuits à cœur. Laissez reposer 5 minutes sous un papier aluminium léger avant de trancher.

Dressez les assiettes: quelques tranches de poulet grillé, une généreuse cuillerée de tzatzíki et les légumes rôtis. Parsemez d'aneth ou de persil frais, ajoutez un quartier de citron et servez immédiatement.

Le conseil des Épices Curieuses

Mélangez d'abord l'Assemblage Tzatzíki sans sel avec de l'huile d'olive pour libérer ses arômes avant de l'incorporer au yaourt ou à la marinade. Égouttez bien le concombre râpé pour éviter une sauce trop liquide. Laissez reposer le poulet quelques minutes après cuisson pour des tranches juteuses. Vous pouvez mariner la veille pour un goût encore plus prononcé.

Les Épices Curieuses

les-epices-curieuses.com



La recette en ligne



Le produit