



Les plats principaux

Poulet grillé au pico de gallo

Pour 4 personnes.

Ingrédients

600 grammes poulet
1 tomate
1 oignon (gros)
poignée coriandre (fraîche)
4 jeunes oignons
2 cuillères à café d'épices à poulet
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1/2 poivron jaune
1/2 poivron vert
1/2 poivron rouge

Méthode de préparation

Épluchez la tomate et coupez-en la chair en cubes. Hachez l'oignon grossièrement. Hachez la coriandre finement et coupez les jeunes oignons en larges anneaux. Coupez les poivrons en lamelles que vous badigeonnez d'huile d'olive.

Frottez les filets de poulet avec les épices à poulet et l'huile d'olive. Cuisez-les environ 6-7 minutes par face sur un barbecue chaud. Déposez à côté les lamelles de poivron. Entretemps mélangez ensemble la tomate, les jeunes oignons et la coriandre fraîche. Coupez le poulet en tranches et servez-les avec aussi bien les légumes grillés que les légumes crus.

