



Salade de poulet grillé à la grecque



Temps de préparation

30 min à 1h



Difficulté

Facile



Ingrédients

1 laitue romaine
1 poivron jaune
1 oignon rouge
1 ravier tomates cerises
1 concombre
1 poignée d'olives noires
4 filets de poulet
1 cuillère à soupe paprika en poudre
1 cuillère à soupe d'oregano
2 cuillères à soupe de graines de sésame
1 citron (jus)
huile d'olive
sel et poivre

Méthode de préparation

- 1.** Lavez la salade et coupez les feuilles en lamelles.
- 2.** Coupez le poivron jaune en petits dés.
- 3.** Émincez l'oignon rouge.
- 4.** Coupez les tomates cerises en deux.
- 5.** Coupez le concombre en petits morceaux.
- 6.** Mélangez tous les légumes avec les olives et ajoutez un filet d'huile d'olive.



- 7.** Enduisez le poulet d'un mélange d'huile d'olive, de paprika en poudre, de poivre, de sel, d'origan et de jus de citron. Grillez les filets de poulet ou faites-les rôtir à la poêle. Laissez-les ensuite reposer pendant 15 minutes. Coupez-les en lamelles et servez celles-ci avec la salade. Garnissez de graines de sésame.