Sandwich au poulet et légumes grillés

Mon choix.

Durée totale: 50 min

Temps actif: 25 min

Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

500 g	steaks de hauts de cuisse de poulet suisse, avec ou sans peau
1	citron vert
2 cs	huile de tournesol HO
1 cs	curry en poudre fort
	sel
0.5	aubergine
1	poivron rouge et jaune
1	courgette
2	gousses d'ail
1	pois chiches
2 cs	tahini (pâte de sésame)
1 cc	cumin
2 cs	jus de citron
0.5 dl	bouillon de légumes
50 g	demi-crème acidulée
4	mini-baguettes
3 brins	basilic

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

540	kcal
27 g	de protéines
56 g	de glucides
19 g	de lipides

Contient du gluten

Contient du lactose

En été, tu peux faire cuire la viande et les légumes au barbecue. Si tu le souhaites, tu peux également passer brièvement la baguette ouverte sur le gril avant de la garnir.

Préparation

1 Râper finement le zeste du citron vert, extraire le jus puis verser le tout dans un bol. Ajouter la moitié de l'huile et la poudre de curry, saler et mélanger. Ajouter le poulet à la marinade et mélanger.

2 Préchauffer le four à chaleur tournante à 180° C (chaleur supérieure/inférieure non recommandée).

3 Couper l’aubergine et la courgette en fines tranches. Couper le poivron en deux, retirer le cœur et les pépins, puis couper les moitiés en larges lamelles. Disposer les légumes sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, les arroser du reste d’huile, saler et poivrer, puis bien mélanger. Répartir la viande marinée sur les légumes et faire cuire le tout au milieu du four chaud, pendant 35 minutes (voir conseil).

4 Éplucher l’ail et le râper finement. Verser les pois chiches dans une passoire, les rincer sous l’eau froide et les laisser égoutter. Mixer les pois chiches avec l’ail, le tahini, le cumin, le jus de citron, le bouillon et la demi-crème acidulée jusqu’à obtenir une purée onctueuse. Saler.

5 Couper les baguettes en deux horizontalement et tartiner chaque moitié de purée aux pois chiches. Garnir la partie inférieure de légumes, de poulet et de feuilles de basilic, puis la recouvrir avec la partie supérieure des baguettes.