



Bol méditerranéen

Portions: 4
Temps: 20 minutes

Ingédients

60 mL (1/4 tasse)	Huile d'olive extra vierge - Coriandre & oignon rouge
30 mL (2 c. à table)	Vinaigre balsamique - Abricot
4 gousses	Ail, pelées, hachées finement
2.5 mL (1/2 c. à thé)	Cumin, moulu
1 mL (1/4 c. à thé)	Curcuma, moulu
1 mL (1/4 c. à thé)	Coriandre, moulue
1 mL (1/4 c. à thé)	Paprika, moulu
1 mL (1/4 c. à thé)	Sel
0.5 mL (1/8 c. à thé)	Poivre noir, moulu
4 unités	Poitrines de poulet, désossées, sans peau
250 mL (1 tasse)	Riz, basmati, ou brun
500 mL (2 tasses)	Épinards, bébés, hachés
250 mL (1 tasse)	Pois chiches, cuits, égouttés et rincés
250 mL (1 tasse)	Tomates cerises, coupées en deux
250 mL (1 tasse)	Concombres, coupés en dés
250 mL (1 tasse)	Olives noires ou vertes, dénoyautées

Variations

Utiliser de l'huile au beurre, citron ou harissa. Utiliser le vinaigre à la pêche, ou à la lime & jalapeño.

Instructions

1. Dans un bol moyen, mélanger l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, l'ail, le cumin, le curcuma, la coriandre, le paprika, le sel et le poivre, fouetter jusqu'à ce que tout soit bien mélangé, puis diviser en deux portions.
2. Placer le poulet dans une casserole. Ajouter la moitié de la vinaigrette pour enrober le poulet. Réfrigérer 1 heure, ou toute la nuit pour de meilleurs résultats.
3. Préchauffer le four à 205°C (400 °F). Déposer le poulet mariné sur une plaque à pâtisserie et rôtir pendant 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce que la température interne du poulet ait atteint 74 °C (165 °F). Retirer du four et laisser reposer pendant 5 minutes avant de trancher.
4. Cuire le riz conformément aux instructions sur l'emballage.
5. Pour servir, répartir le riz et le poulet entre les bols et garnir d'épinards, de pois chiches, de tomates, de concombres et d'olives. Arroser le tout avec le reste de la vinaigrette.