

Poulet grillé aux légumes sautés



Allons-nous prendre un autre repas rapide ? La recette de poulet grillé peut être très simple, rapide et bon marché !

Voici une recette ultra légère que vous pouvez préparer pour votre prochain déjeuner. Surtout si vous avez peu de temps à consacrer en cuisine.

Ingrédients

- 2 poitrines de poulet désossées et sans peau ;
- 1 courgette moyenne, coupée en fines tranches ;
- 1 carotte moyenne, coupée en fins bâtonnets ;
- 1 poivron rouge, coupé en lanières ;
- 1 oignon moyen, coupé en demi-lunes ;
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive ;
- 2 gousses d'ail hachées ;
- Sel et poivre au goût ;
- Jus d'1 citron ;
- Des herbes fraîches au goût (comme le basilic, le persil ou le thym) pour terminer.

Instructions de préparation

Assaisonnez les poitrines de poulet avec du sel, du poivre et la moitié du jus de citron. Laissez mariner pendant que vous préparez les légumes.

Dans une grande poêle, faites chauffer une cuillère à soupe d'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez les courgettes, les carottes, les poivrons et les oignons. Cuire environ 5 à 7 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les légumes soient tendres mais toujours croquants. Retirez les légumes de la poêle et réservez.

Dans la même poêle, ajoutez la cuillère à soupe d'huile d'olive restante. Ajouter l'ail émincé et faire revenir pendant environ 1 minute jusqu'à ce qu'il soit parfumé.

Placez les poitrines de poulet dans la poêle et faites cuire environ 6 à 8 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites et qu'il ne reste plus de rose.

Remettez les légumes dans la poêle avec le poulet et mélangez le tout délicatement. Arrosez du jus de citron restant et terminez par les herbes fraîches.

Servez immédiatement le poulet grillé avec les légumes sautés, accompagné de riz, de quinoa ou de salade, selon votre préférence.

Cette recette est parfaite pour un déjeuner rapide et sain. Il allie la succulence du poulet grillé à la texture croquante des légumes sautés, créant un repas équilibré et délicieux. De plus, vous pouvez personnaliser les légumes en fonction de ce dont vous disposez dans votre garde-manger ou votre réfrigérateur.

Tutoriel vidéo

Si vous préférez regarder plutôt que lire, nous avons séparé une vidéo pour vous permettre d'apprendre à préparer votre poulet grillé !



[CLIQUEZ ICI POUR LIRE CET ARTICLE COMPLET](#)

[**https://tastyculinaryjourney.info**](https://tastyculinaryjourney.info)