

poulet au chili avec sauce cresson



Ingrédients

4 poitrines de poulet
1 c. à thé d'huile de piment
3 c. à soupe d'huile d'olive
zeste et le jus de ½ citron
1 piment rouge grands, épépinées et hachées finement
sel et poivre noir
1 poivron rouge, épépinées et hachées finement
½ concombre, coupé en petits dés
1 tomate boeuf, pelées, épépinées et hachées finement
1 branche de céleri, haché finement
1 x 85g/3oz pack de cresson haché
1 bouquet de menthe, hachées
1 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge

Méthode

Mélanger l'huile de piment, huile d'olive, le zeste de citron et le jus, la moitié du piment rouge et quelques assaisonnements. Verser sur le poulet et laisser mariner pendant au moins une heure.

Pour la salsa

Mélangez le piment restant, poivron, concombre, tomates et le céleri. Ajouter le cresson haché et la menthe et mélanger à l'huile d'olive.

Griller le poulet, retournant à mi-cuisson (environ 25 minutes). Verser la sauce sur les assiettes, placer le poulet sur le dessus et servir avec une salade de cresson.