

Ingrédients

3 belles poitrines de poulet d'environ 150 à 200g (5 à 7 oz) chacune
2 cœurs de laitue romaine, tronçonnés
6 fines tranches de prosciutto, cuites et croustillantes, cassées en morceaux
60 ml (4 c. à soupe) de petites câpres
250 ml (1 tasse) de croûtons naturels ou de croûtons à l'ail
250 ml (1 tasse) de parmesan, fraîchement râpé

Marinade

250 ml (1 tasse) de yogourt nature
2 gousses d'ail fraîchement pressées
10 ml (2 c. à thé) d'origan et de thym séché
15 ml (3 c. à thé) de sel d'ail
30 ml (2 c. à soupe) de jus de lime et d'huile d'olive extra vierge

Vinaigrette

250 ml (1 tasse) de mayonnaise maison ou du commerce
60 ml (1/4 de tasse) de jus de lime
2 gousses d'ail fraîchement pressées
15 ml (1 c. à soupe) de moutarde de Dijon
30 ml (2 c. à soupe) de purée de chipotle

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Nombre de portion : 4 à 6

Préparation

Fouetter ensemble les ingrédients de la marinade. Transvider la marinade dans un sac de plastique à glissière (sac de congélation), ajouter les poitrines de poulet et laisser mariner au réfrigérateur de 6 à 12 heures.

Préchauffer le barbecue à intensité maximale pendant 5 minutes puis, baisser le feu à moyen-élevé.

Huiler les grilles du barbecue et cuire les poitrines de poulet de 7 à 8 minutes de chaque côté. Pendant ce temps, à l'aide du mélangeur à main, fouetter ensemble tous les ingrédients de la vinaigrette jusqu'à l'obtention d'un mélange onctueux. Réserver.

Dans un grand saladier, incorporer la salade romaine, les câpres, les morceaux de prosciutto et les croûtons. Ajouter la vinaigrette, au goût, mélanger délicatement. Ajouter le parmesan et mélanger à nouveau.

Retirer les poitrines de poulet du feu. Émincer finement le poulet et garnir la salade de morceaux de viande fumante. Servir immédiatement.

Une recette de notre chef épicurien
Jean-François Plante



Salade tiède au poulet grillé,
vinaigrette crémeuse au
chipotle

VAL MONT

Depuis 1958