

JUSTIN & CHRISTINA'S



RV VANLIFE

## BOLS DE RIZ AU CHOU-FLEUR À LA GRECQUE, AVEC POULET GRILLÉ

Ces bols de riz au chou-fleur sains et méditerranéens garnis de feta, d'olives, de légumes et de poulet grillé sont bluffant et ne prennent que 30 minutes à préparer.

**POUR 4 PORTIONS / TEMPS TOTAL 30 MINUTES**



### INGRÉDIENTS

6 cuillères à soupe plus 1 cuillère à café d'huile d'olive extra-vierge, divisée  
4 tasses de riz au chou-fleur (voir conseil)  
1/3 tasse d'oignon rouge haché  
3/4 de cuillère à café de sel, divisée  
1/2 tasse d'aneth fraîche hachée, divisée  
1 livre de blancs de poulet sans os ni peau  
1/2 cuillère à café de poivre moulu, divisée  
3 cuillères à soupe de jus de citron  
1 cuillère à café d'origan séché  
1 tasse de demi tomates cerises  
1 tasse de concombre haché  
2 cuillères à soupe d'olives Kalamata  
2 cuillères à soupe de feta émietlée

### MÉTHODE

Préchauffer le grill à température moyenne. Faire chauffer 2 cuillères à soupe d'huile dans une grande poêle à feu moyen/élevé. Ajouter le chou-fleur, l'oignon et 1/4 de cuillère à café de sel. Faites cuire, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que le chou-fleur soit ramolli, environ 5 minutes. Retirer du feu et incorporer 1/4 de tasse d'aneth.

Pendant ce temps, frotter 1 cuillère à café d'huile sur le poulet. Saupoudrer d'1/4 de cuillère à café de sel et d'1/4 de cuillère à café de poivre. Griller, en tournant une fois, jusqu'à ce qu'un thermomètre à lecture instantanée inséré dans la partie la plus épaisse d'un blanc de poulet indique 74°C, soit environ 15 minutes au total. Couper en tranches transversales.

Pendant ce temps, fouetter les 4 cuillères à soupe d'huile restantes, le jus de citron, l'origan et le 1/4 de cuillère à café de sel et de poivre restants dans un petit bol.

Répartir le riz au chou-fleur dans 4 bols. Recouvrir avec le poulet, les tomates, le concombre, les olives et la feta. Saupoudrer le 1/4 de tasse d'aneth restant. Arroser de vinaigrette. Servir avec des quartiers de citron, si désiré.

VALEUR NUTRITIONNELLE

411 Kcal, 27,5g de graisses, 4,5g de graisses saturées, 3.1g de fibres, 29g de protéines, 9.5g de glucides