



Poulet barbecue au chipotle avec chou frisé croustillant et patate douce

Donne : **1 portion**
Préparation : **8 min**
Cuisson : **10 min**

Ingrédients

85 g de poitrine de poulet crue sans peau

1 petite patate douce cuite au four ou au micro-ondes

2 tasses de chou frisé haché

1 c. à soupe de sauce BBQ

2 gousses d'ail hachées

1 cuillère à café d'huile d'olive

1 cuillère à café de miel

¼ cuillère à café de cannelle

¼ cuillère à café de poudre de chipotle

Sel et poivre au goût

Préparation

Préchauffez un gril extérieur ou utilisez une poêle à griller sur la cuisinière. Grillez la poitrine de poulet jusqu'à ce que la température interne atteigne 165 °F, environ 3 à 4 minutes de chaque côté. Mélangez la sauce barbecue avec la poudre de chipotle et badigeonnez-en le poulet grillé. Dans une poêle à feu moyen, faites revenir l'ail et le chou frisé dans l'huile pendant 4 minutes jusqu'à ce que le chou frisé soit tendre et croustillant, puis assaisonnez de sel et de poivre. Garnissez la patate douce de miel et de cannelle.

Vous cherchez une recette à base de plantes ? Juste remplacez le poulet par du tofu et faites-le revenir à la poêle pendant environ 6 minutes. Vous pouvez aussi utiliser 1 tasse de haricots noirs et simplement omettre les patates douces, pour maintenir votre apport total en glucides et en calories sur la bonne voie.

Si les patates douces ne sont pas vos préférées, ou si vous souffrez d'une maladie rénale, remplacez-les par ⅔ tasse de céréales complètes, comme des pâtes de blé entier, du riz brun, du quinoa, une tortilla de grains entiers (20 cm) ou du couscous de blé entier. ⅔ tasse de vos haricots préférés feraient également l'affaire ici !

Vous n'êtes pas fan du chou frisé ? Remplacez-le par vos légumes verts préférés, comme les épinards, le chou vert, le chou-rave, le bok choy, le brocoli-rabe, la blette, les feuilles de moutarde ou les feuilles de betterave.

Choisissez des marques de sauce barbecue avec des tomates comme premier ingrédient et sans sirop de maïs à haute teneur en fructose.

Informations nutritionnelles par portion

Calories	Gras total	Gras Sat.	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéine	Potassium
314	8 g	1 g	332 mg	53 mg	39 g	8 g	18 g	26 g	1067 mg

