



## ***Repas 5 étoiles pour souper pressé - Poitrines de poulet laqué au vinaigre balsamique et sa salade à l'orge***

[RECETTES](#) - [REPAS](#) - [SALADES](#) - [VOLAILLES](#)



NOMBRE DE PORTION : 4

---

TEMPS DE PRÉPARATION :

20 MIN

---

TEMPS DE CUISSON : 22 MIN

---

TEMPS DE REPOS :

---

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: MOYEN

---

CONGÉLATION: OUI

## Ingrédients

---

### Poitrine laqué au vinaigre balsamique:

#### Sauce

- ⅓ t. (75 mL) de cassonade, tassée
- ⅓ t. (75 mL) de vinaigre balsamique
- 1 c. à thé (5 mL) de feuilles de romarin fraîches, hachées
- 1 c. à thé (5 mL) d'ail, finement haché

#### Poulet

- 4 poitrines de poulet avec os et peau (environ 8 oz/250 g chacune)
- ½ c. à thé (2 mL) de sel
- ¼ c. à thé (1 mL) de poivre

### Salade d'orge (ou de riz) au maïs et au poivron:

#### Salade

- 1 t. (250 mL) d'orge à cuisson rapide, non cuit ou de riz basmati

- 1 ¼ t. (300 mL) de maïs à grains entiers
- ½ t. (125 mL) de poivron rouge, coupé en lanières
- 1/2 t. (125 mL) de poivron vert, haché
- ½ t. (125 mL) d'oignons verts, tranchés (8 moyens)

#### Vinaigrette

- ¼ t. (50 mL) d'huile d'olive
- ¼ t. (50 mL) de jus de citron
- ¼ t. (50 mL) de coriandre fraîche, hachée
- ½ c. à thé (2 mL) de sel
- Poivre noir, moulu grossièrement

## Préparation

---

#### Poitrine laqué au vinaigre balsamique:

1. Allumer le barbecue. Dans un petit bol, mélanger les ingrédients de la sauce ; réserver.
2. Assaisonner les poitrines de poulet de sel et de poivre. Placer le poulet sur le gril, le côté de la peau vers le bas, à feu moyen. Faire cuire pendant 10 minutes. Tourner les poitrines ; badigeonner la viande uniformément avec la moitié de la sauce. Continuer de faire cuire en badigeonnant avec le reste de la sauce, pendant encore 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que le jus de cuisson du poulet soit clair quand on coupe au centre de la poitrine, dans sa partie la plus épaisse (170 °F/76 °C).

#### Salade d'orge (ou de riz) au maïs et au poivron:

1. Faire cuire l'orge ou le riz jusqu'à obtention de la cuisson souhaitée, en suivant les directives sur l'emballage. Égoutter ; rincer à l'eau froide.
2. Dans un grand bol, mélanger l'orge, le maïs et les autres ingrédients de la salade.
3. Déposer les ingrédients de la vinaigrette dans un contenant à couvercle hermétique ; agiter pour bien mélanger.
4. Verser la vinaigrette sur la salade ; touiller délicatement pour enrober. Servir à température

ambiante ou froide. Conserver au réfrigérateur.