



Version saine de la poutine à la hollandaise



Temps de préparation

> 1h



Difficulté

Moyenne



Ingrédients

4 patates douces
huile d'olive
4 filets de cuisses de poulet (e préférence avec la peau)
1 citron
sel et poivre
1 cuillerée à thé de cumin
1/2 chou pointu
1 oignon rouge
1 concombre
4 cuillères à soupe mayonnaise
4 cuillères à soupe de yaourt grec
1 gousse d'ail (pressée)
betterave (rouge)

Méthode de préparation

- 1.** Épluchez la patate douce et coupez-la en frites. Mélangez ces dernières avec l'huile d'olive et déposez-les dans un grand plat allant au four garni de papier de cuisson. Enfournez durant 40 minutes à 200 °C. Vérifiez que les frites de patates douces soient bien croquantes ; dans le cas contraire, poursuivez la cuisson 10 minutes.
- 2.** Mélangez les filets de cuisse de poulet avec l'huile d'olive, le jus de citron, le poivre, le sel et le cumin. Grillez-les sur le barbecue. Détaillez les filets bien cuits en fines lanières.
- 3.** Émincez le chou pointu.
- 4.** Détaillez l'oignon rouge en demi-rondelles.
- 5.** Avec un économe, détaillez le concombre en fines rondelles.



- 6.** Mélangez la mayonnaise au yaourt à la grecque et ajoutez un trait d'huile d'olive, de l'ail, du poivre et du sel.
- 7.** Préparez maintenant quatre poutines à la hollandaise dans quatre bols. Dans le fond, déposez les frites de patates douces. Salez-les. Couvrez-les de poulet et nappez de sauce à l'ail. Terminez avec le chou pointu, le concombre, les pousses de betterave rouge et l'oignon rouge.