



# 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. Enfourez 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 économiseur, 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.