

SIMON CHAREST

Mettez du plaisir dans votre assiette, WWW.SIMONCHAREST.COM

ESCALOPE DE POULET ESTIVALE



1 ou 2 escalopes de poulet par personne

1 tomate jaune et 1 tomate rouge coupées en dés (pour 3 à 4 personnes)

1 gousse d'ail émincée

1 oignon vert ciselé

Huile d'olive

2 c. à thé de vinaigre de vin rouge

Sel & poivre au goût

1/3 tasse de basilic frais ciselé

Persil ciselé pour décoration

Préchauffer le BBQ

Mélanger les tomates, l'oignon, l'ail le vinaigre et ajouter huile au goût (environ 2 à 3 c. à table).

Saler, poivrer et réserver.

Préparer les herbes fraîches et vous les ajouterez au mélange de tomates à la toute fin pour s'assurer qu'elles ne deviennent pas molles.

Huiler les escalopes de poulet et mettre sur le BBQ environ 2 min. de chaque côté ou jusqu'à cuisson parfaite. À la toute fin de la cuisson, mélanger la préparation de tomates et herbes et servir sur l'escalope.

Pour une escalope, pas besoin de payer le double comme c'est souvent le cas au marché, c'est relativement simple. Vous séparez une poitrine de poulet désossée en deux et vous aplatissez entre deux pellicules de plastique.

SIMON CHAREST

Mettez du plaisir dans votre assiette, WWW.SIMONCHAREST.COM