
Tacos au poulet grillé, avec salsa au melon d'eau

Difficulté : *

Temps de préparation : 15 minutes

Temps total : 35 minutes

Portions : 4

Coût par portion : 3,49 \$

Ingrédients

2 poitrines de poulet désossées et dépiautées, coupées en papillon

1 c. à thé de paprika fumé

1 c. à table de zeste de citron

1 c. à table d'huile d'olive

8 tortillas de blé ou de maïs

¼ c. à thé de sel de mer et de poivre du moulin

Ingrédients de la salsa au melon d'eau

2 tasses de melon d'eau en petits dés

1/3 tasse de coriandre ou menthe fraîche

1 c. table de jus de citron ou de lime

1/2 avocat tranché

1 c. à table d'huile d'olive

2 c. à table de fromage feta ou queso fresco émietté

¼ c. à thé de sel de mer et de poivre noir

Notes nutritionnelles

· Pendant et après le traitement du cancer, assurez-vous que chaque repas et collation comporte une source de protéines. Les protéines sont importantes pour aider la guérison après la chirurgie, prévenir l'infection et maintenir la force et la masse musculaire. Le poulet, la dinde, le poisson, les viandes maigres, le tofu et des produits laitiers comme le fromage et le yogourt sont de bonnes sources de protéines.

· Ces tacos sont des petites bouchées riches en protéines et en gras sains. Vous pouvez augmenter les sources d'énergie de chaque bouchée en ajoutant des garnitures comme de l'avocat, du fromage feta, du yogourt grec de lait entier ou de la crème sure. Le poulet peut être préparé en grande quantité et congelé en portions, pour un repas rapide quand vous n'avez pas le goût de cuisiner.

· Si vous avez des gaz et des ballonnements, évitez les aliments et boissons qui provoquent ces réactions comme les fèves et haricots, les légumes crucifères (par exemple brocoli et choux de Bruxelles), l'ail, les oignons et les boissons gazeuses.

Préparation

1. Assaisonner le poulet avec l'huile d'olive, le paprika fumé, le zeste de citron et une pincée de sel et de poivre. Laisser mariner de 15 minutes à 12 heures au réfrigérateur.
2. Cuire le poulet au four à 400 °F pendant 30 minutes ou jusqu'à une température interne de 165 °F.
3. Autrement, découper un bout de papier parchemin un peu plus petit que le fond d'une sauteuse. À feu moyen-élevé, cuire le poulet d'un côté pendant environ trois minutes. Retourner le poulet, mettre le couvercle sur la sauteuse et continuer la cuisson pendant environ cinq minutes, ou jusqu'à une température interne de 165 °F.
4. Combiner dans un bol tous les ingrédients de la salsa au melon d'eau, assaisonner au goût.
5. Trancher le poulet, ajouter aux tortillas et surmonter d'un peu de salsa. Bon appétit!