



# POULET

## à la menthe

4 personnes

### *sauce concombre et feta*

Désosse les cuisses, détaille la chair en bouchées. Cisèle les feuilles de 10 brins de menthe. Hache le piment rouge frais après avoir éliminé ses graines. Mélange 2 cuil. à soupe d'huile d'olive avec 1 cuil. à café de sucre roux, 1 cuil. à soupe de jus de citron et 1 fine pincée de sel. Ajoute la menthe, le piment et le poulet. Laisse mariner entre 30 min et 1h.

Pèle et égrène 1 concombre, puis râpe sa chair. Dépose-la dans une passoire saupoudrée d'1 pincée de sel et laisse égoutter 10 min. Taille 1 concombre en fines rondelles.

Égoutte les bouchées de poulet de la marinade. Fais-les dorer dans une poêle avec 1 cuil. à soupe d'huile d'olive. Ajoute la marinade, mélange, termine la cuisson 10-12 min à feu doux.

Presse le concombre râpé pour éliminer le maximum d'eau. Mélange avec 250 g de yaourt nature, 100 g de feta taillée en tous petits dés, 1 gousse d'ail pelée et hachée très fin et 1 cuil. à soupe de menthe ciselée. Goûte, assaisonne. Verse cette sauce dans 4 bols. Ajoute le poulet, les rondelles de concombre. Décore de menthe.

**4 cuisses ou blancs de poulet**

**2 concombres**

**250 g de yaourt nature**

**100 g de feta**

**1 gousse d'ail**

**10 brins de menthe voir plus**

**Piment rouge**

**Huile d'olive**

**1 cuil. à café de sucre roux**

**1 cuil. à soupe de jus de citron**

**1 fine pincée de sel.**