



Cette recette sportive m'a été inspirée lors de mon séjour à Philadelphie en 2014. Après un travail intermittent avec le fameux passage des marches de Rocky, nous avons mangé du poulet !



Une délicieuse recette pour entretenir sa masse musculaire

Chicken Tzatzini

PHILADELPHIA

ROCKY



INGREDIENTS

- 2 c. à soupe et 1 c. à café d'huile d'olive
- 190g de blanc de poulet
- 190g de yaourt à la grecque 0% MG nature
- 1c. à soupe de jus de citron
- 1/2 c. à café de sel
- 1 c. à café de poivre
- 3 gousses d'ail concassées ou râpées
- 1/4 de poivron rouge, en tranche
- 4 tiges de céleri, tranchées dans la longueur

COMMENT FAIRE ?

- Faîtes chauffer 1c. à café d'huile d'olive dans une poêle non adhésive à feu moyen.
- Coupez le poulet en lamelles et faites sauter jusqu'à ce qu'il soit cuit à cœur (13' environ)
- Dans un bol, mélangez le yaourt, le reste de l'huile, le jus de citron, le sel, le poivre et l'ail, jusqu'à ce qu'il soit homogène.
- Surmontez le poivron et le céleri du poulet, et servez la sauce Tzatziri, pour tremper