

## Sous-marin avec sauce du sud

Préparation: 20 minutes

Cuisson: 15 minutes (pour le poulet)

Portions: 4

### Ingrédients

2 Grosses poitrines de Poulet (sans os ni peau)

8 tranches fromage (moi mozzarella)

4 pains sous-marin

### Ingrédients Marinade

1 tasse (250 ml) d'huile d'olive

1/4 de tasse(65 ml) de jus de lime (moi un peu moins)

1 gousse Ail, émincée (moi 3)

1/4 tasse (65 ml) coriandre, fraîche, hachée

1/2 c. à soupe cumin, en poudre

1/2 c. à soupe poudre chili

1 c. à soupe de poivre de cayenne (la moitié pour moi)

### Ingrédients pour la sauce du Sud

1/2 tasse (125 ml) mayonnaise (sans gras pour moi)

1/2 tasse (125 ml) crème sûre (crème aigre sans gras)

1 c. thé d'oignon haché

2 c. à soupe tomates, hachées

1 c. à soupe coriandre, fraîche, hachée

1 c. à thé ail, émincée (moi 2 )

1/4 c. à thé de poivre de cayenne

1 pincée de sel assaisonné

1 pincée cumin, en poudre (moi beaucoup plus)

2 Piments Serrano au goût(moi rondelles de piments forts marinées)

### Préparation de la sauce

1)Mélanger ensemble tous les ingrédients dans le robot culinaire et réfrigérer.

### Préparation de la Marinade

2)Mélanger ensemble tous les ingrédients.

3)Couper le Poulet en lanières et le faire mariner pendant 1 heure au frigo (moi toute la journée.

4)Égoutter la viande et la faire cuire dans un poêlon anti-adhésif ou sur le BBQ

5)Garnir chaque sous-marin avec la viande, des tomates, des oignons, des concombres, des piments forts hachés, de la laitue et finalement de la sauce.

\* J'ai fait chauffer les pains avec le fromage au four quelques minutes et ajouté la garniture. Vous pourriez également faire cette étape au micro-ondes (plus rapide).

Source: Huguette par ~Esther ~Nancy et ~Lexibule~

[http://lesmillesetundelicedelexibule.blogspot.com/Les mille et un délices de Lexibule](http://lesmillesetundelicedelexibule.blogspot.com/Les_mille_et_un_délices_de_Lexibule)