Minced Chicken Marinate in Honey & Dijon Dressing
Serves 2 people

16 oz chicken, finely sliced
1 tbsp. Ideal Protein Honey & Dijon Dressing
4 cups jicama, French fry cut
2 tbsp. garlic powder
1 tbsp. smoked paprika
1 tbsp. grapeseed oil
Sea salt & pepper to taste

Marinade:
In a plastic bag, shake chicken, mustard and dressing; place in fridge and let marinate overnight.

Preheat oven to 425F

In a bowl, mix together jicama, garlic powder, smoked paprika, grapeseed oil, sea salt and pepper; place on a cooking sheet and place in the oven for approximately 45 minutes or until cooked. Meanwhile, in a hot non-stick pan, add marinated chicken; let sear.

Ready to serve!

December 2015 / Décembre 2015

© COPYRIGHT 2015 – LABORATOIRES C.O.P. INC. / IDEAL PROTEIN OF AMERICA - ALL RIGHTS RESERVED. ®/TM/MD/MC TRADE MARKS OF LABORATOIRES C.O.P. INC. / IDEAL PROTEIN OF AMERICA

Émincé de poulet à la dijonnaise et miel
Pour 2 personnes

16 oz de poitrines de poulet, tranchées minces
1 c. à table de vinaigrette miel et Dijon Ideal Protein^{MC}
4 tasses de jicama, coupés genre frites françaises
2 c. à table de poudre d'ail
1 c. à table de paprika fumé
1 c. à table d'huile de pépins de raisin
Sel de mer et poivre, au goût

Marinade :
Dans un sac en plastique refermable, secouer le poulet avec la vinaigrette miel et Dijon; placer au réfrigérateur et laisser mariner pendant la nuit.

Préchauffer le four à 425^{0}F.

Dans un bol, mélanger le jicama, la poudre d'ail, le paprika fumé, l'huile de pépins de raisin, le sel de mer et le poivre. Déposer sur une plaque de cuisson et mettre au four pendant environ 45 minutes, ou jusqu'à la cuisson complète.

Pendant ce temps, dans une poêle antiadhésive chaude, ajouter le poulet mariné et saisir.

Prêt à servir !

December 2015 / Décembre 2015

© COPYRIGHT 2015 – LABORATOIRES C.O.P. INC. / IDEAL PROTEIN OF AMERICA - ALL RIGHTS RESERVED. ®/TM/MD/MC TRADE MARKS OF LABORATOIRES C.O.P. INC. / IDEAL PROTEIN OF AMERICA