



Les plats principaux

Salade de poulet, betteraves rouges et pommes de terre

Pour 4 personnes.

Ingrédients

6 cuillères à soupe de vinaigrette miel-moutarde
1 orange (l'épluchure râpée et le jus)
75 grammes de noix
500 grammes de pommes de terre (en tranches)
300 grammes de brocoli (de fleurs)
300 grammes poulet
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
8 tranches de lard petit déjeuner
1 betteraves rouges (bocal)
poignée feuilles de salade
poignée rucola
poivre
sel

Méthode de préparation

Coupez les betteraves rouges en morceaux. Cuisez les pommes de terre non épluchées 15 minutes dans l'eau salée. Les 2 dernières minutes ajoutez-y le brocoli. Entretemps salez et poivrez les filets de poulet et cuisez-les 4-5 minutes de chaque côté dans un peu d'huile d'olive. En même temps rôtissez croquant le lard dans une autre poêle.

Mélangez à la vinaigrette les noix hachées, l'épluchure et le jus de l'orange. Mélangez-la aux pommes de terre et brocoli encore chauds. Coupez le poulet et le lard en petits morceaux et mélangez-les aux pommes de terre avec la salade et la rucola.

