



Les plats principaux

Salade de chicons avec morceaux de poulet, crevette et tomate

Pour 2 personnes.

Ingrédients

6 crevettes géantes (nettoyées et épluchées)
2 cuillères à soupe de vinaigre de vin blanc
2 poulet (blancs d'un poulet rôti)
2 cuillères à soupe de jus de citron
3 cuillères à soupe de ciboulette
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
2 chicons (gros)
3 tomates
poivre
sel

Méthode de préparation

Faites rôtir les crevettes géantes de tous les côtés 2-3 minutes dans 1 cs d'huile puis coupez-les en morceaux. Enlevez la peau des filets de poulet et effilochez la viande en morceaux. Lavez les chicons et séparez-en les feuilles. Lavez les tomates, coupez-les en deux, enlevez les débuts de tige puis coupez-les en dés.

Faites un dressing avec la ciboulette hachée, le reste de l'huile, le vinaigre, du sel, du poivre et le jus de citron puis mélangez-le à la viande de poulet. Ajoutez les morceaux de crevettes et laissez mariner le tout couvert 1 heure au frigo.

Mélangez-y ensuite les chicons et les cubes de tomate, assaisonnez et servez.

