



Les plats principaux

Salade repas avec poulet, radis et dressing à la moutarde

Pour 4 personnes.

Ingrédients

400 grammes poulet (filet)
1 cuillère à soupe de graines de sésame
300 grammes de mâche
1 botte de radis
1/2 concombre
1 mangue
1 avocat
beurre
huile d'olive
poivre
sel

Pour le dressing à la moutarde

2 cuillères à soupe de vinaigre de vin blanc
2 cuillères à soupe moutarde au grain
1 oignon rouge (ciselé)
2 cuillères à soupe de persil (haché fin)
tirez huile d'olive

Méthode de préparation

Salez et poivrez les filets de poulet puis cuisez-les bien dorés dans du beurre.

Mélangez bien ensemble l'oignon rouge avec le vinaigre de vin, la moutarde, le persil et un bon filet d'huile d'olive. Poivrez.

Coupez les radis en fines tranches. Coupez le concombre en lamelles, la mangue en quartiers et l'avocat en tranches. Mettez la mâche dans un plat. Répandez dessus la mangue, le concombre, les radis et l'avocat. Coupez le poulet en tranches que vous disposez sur la salade.

Terminez la salade avec le dressing à la moutarde et les graines de sésame. Servez avec une baguette croustillante.

