



Les plats principaux
Plats d'accompagnement

Salade estivale aux fraises

Pour 6 personnes.

Ingrédients

Pour la salade

1 oignon rouge (en fines demi-rondelles)
1 cuillère à soupe poudre de paprika
100 grammes de fromage de chèvre
200 grammes d'asperges vertes
80 grammes de noix de pécan
1/2 litre bouillon de légumes
100 grammes d'épinards
250 grammes de quinoa
300 grammes fraises
600 grammes poulet
huile d'olive
poivre
sel

Pour le dressing

1 cuillère à soupe de feuilles de thym (hachées)
2 cuillères à soupe de vinaigre de vin blanc
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à soupe de miel

Méthode de préparation

Battez ensemble tous les ingrédients pour le dressing et salez et poivrez. Complétez avec la vinaigrette.

Cuisez le quinoa dans le bouillon de légumes bouillant. Égouttez et laissez refroidir. Assaisonnez les filets de poulet avec le paprika en poudre et poivre et sel puis cuisez-les de façon à ce qu'ils soient bien dorés et à coeur dans l'huile d'olive. Enlevez la partie dure des asperges puis coupez-les en morceaux de 3 cm. Blanchissez-les 3 minutes dans de l'eau bouillante salée.

Entretemps coupez la viande en lamelles. Égouttez les asperges puis rincez-les à l'eau froide. Mélangez les épinards, les asperges, l'oignon rouge et les fraises au quinoa et répartissez sur les assiettes. Disposez les lamelles de poulet dessus et terminez par le fromage de chèvre émietté et les noix de pécan.

