



Les plats principaux

Poulet à l'avocat, pomme et cresson

Pour 4 personnes.

Ingrédients

300 grammes poulet
1 avocat
1 pomme
1 cresson (botte)
125 grammes de yoghourt nature
1 citron (écrasé)
1 cuillère à soupe de miel
60 grammes de noix (hachées gros)
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
poivre
sel

Méthode de préparation

Mélangez ensemble le yoghourt, le jus de citron et le miel. Salez et poivrez.

Frottez les filets de poulet avec le poivre, le sel et l'huile d'olive et cuisez-les 4 minutes de chaque côté.

En attendant épluchez la pomme et l'avocat et coupez-les en tranches. Lavez et séchez le cresson. Emincez les filets de poulet en lamelles.

Mélangez ensemble le cresson, les noix, les tranches de pomme et d'avocat et disposez par-dessus les lamelles de poulet. Aspergez avec le dressing.

