



Les plats principaux

Salade tiède au poulet et aux pommes

Pour 4 personnes.

Ingrédients

250 grammes de feuilles de salade (croquante)
2 poignées tomates cerise (coupées en quatre)
1 cuillère à soupe de coriandre (finement haché)
125 grammes d'haricots princesse
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à soupe de miel
600 grammes poulet
1/4 oignon (finement haché)
4 pommes (rouges)
1 citron vert
poivre
sel

Méthode de préparation

Enlevez les trognons des pommes puis coupez-les en tranches épaisses.

Aplatissez les filets de poulet le mieux possible puis salez et poivrez-les. Cuisez-les ensuite 8-10 minutes dans un peu d'huile d'olive. En même temps badigeonnez un gril avec de l'huile d'olive et cuisez dessus les tranches de pommes de terre pendant 2-3 minutes. Tenez au chaud.

Cuisez les haricots 3-4 minutes dans de l'eau salée. Égouttez-les et mélangez-les à la salade avec l'oignon et les tomates cerise.

Mélangez ensemble l'épluchure râpée et le jus d'un citron vert avec la coriandre, le miel, un peu de sel et de poivre et 2 cs d'huile d'olive. Versez cela sur la salade.

Coupez les filets de poulet en morceaux et disposez-les comme les tranches de pommes de terre au-dessus de la salade.

Conseil: Avec cette salade prévoyez des petits pains délicieusement chauds.

