Charles-Henri Poisson

Salades

Salade liza

1h	30 min	10 min	20 min	572
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation de la marinade

1. Râper le citron vert au-dessus d'un bol pour en prélever les zestes.
2. Couper le citron en deux avec un couteau d'office, le presser avec un presse-agrumes et réserver le jus dans le bol avec les zestes.
3. Éplucher l'ail avec un couteau d'office et le presser au-dessus du bol contenant le jus de citron avec un presse-ail.
4. Éplucher le gingembre avec un couteau d'office et le passer au presser-ail au-dessus du bol.
5. Ajouter le paprika et mélanger avec une cuillère à soupe.
6. Assaisonner de sel puis verser un peu d'huile d'olive tout en mélangeant. Réserver.
7. Avec un couteau d'office, parer les blanc de volaille pour enlever la graisse.
8. Avec un couteau éminceur, trancher légèrement les blancs de volaille dans l'épaisseur pour que la marinade pénètre plus vite.
9. Verser la marinade dans une assiette creuse puis déposer les blancs de volaille. Assaisonner de sel et bien recouvrir les blancs de marinade.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la salade

- 400 g **Blanc(s) de poulet**
- 4 **Salade(s)**
- 2 **Avocat**
- 120 g **Champignon(s) de Paris**
- 1 botte(s) **Estragon**
- 1 **Courgette**
- 60 g **Roquette**
- 8 **Asperge(s) blanche(s)**
- 150 g **Fromage blanc**
- 2 c. à soupe **Vinaigre de Xérès**
- 1 **Pomme(s)**

Ingrédients pour la marinade

- 1 **Citron(s) vert(s)**
- 3 **Gousse(s) d'ail**
- 1 c. à café **Paprika**
- 4 c. à soupe **Huile d'olive**
- 25 g **Gingembre frais**
- 1 **Sel**

10 Couvrir l'assiette de film alimentaire et réserver au réfrigérateur pendant 20 minutes.

Étape 2

Préparation des ingrédients

1. Éplucher les asperges avec un économe et casser les pieds terreux.
2. Faire chauffer une casserole d'eau salée sur feu moyen et préparer un saladier d'eau glacée pour refroidir les asperges.
3. Plonger les asperges dans l'eau bouillante et baisser le feu. Laisser cuire quelques minutes.
4. Vérifier la cuisson des asperges avec la pointe d'un couteau, elles doivent rester légèrement croquantes.
5. Quand elles sont cuites, plonger les asperges dans l'eau glacée et les déposer sur une assiette recouverte de papier absorbant à l'aide d'une écumoire.
6. Couper les extrémités de la courgette avec un couteau éminceur puis la tailler en fines lamelles avec une mandoline.
7. Sans mandoline, il est possible de réaliser la même opération avec un économe mais sur des courgettes de petite taille. Réserver dans un saladier.
8. Couper les cœurs de sucrines en huit quartiers. Réserver sur une assiette.
9. Éplucher les champignons avec un couteau d'office.
10. Émincer la moitié des champignons en lamelles et les réserver dans un bol.
11. Couper un citron en deux et en presser quelques gouttes au-dessus des champignons émincés.
12. Couper les reste des champignons en quartiers. Réserver dans un bol et presser un peu de citron dessus.
13. Couper l'avocat en deux en tournant autour du noyau. Séparer les deux moitiés en les faisant pivoter.
14. Planter un couteau dans le noyau pour l'enlever en le faisant pivoter.
15. Avec un couteau éminceur, éplucher les moitiés d'avocat.
16. Émincer une moitié en lamelles puis presser du citron dessus et réserver dans un bol.
17. Couper l'autre moitié en bâtonnets et presser également du citron dessus avant de réserver dans un bol.
18. Couper la pomme en deux et ôter le cœur. Couper une moitié en lamelles puis la citronner et réserver dans un bol.
19. Couper l'autre moitié de la pomme en bâtonnets puis citronner également et réserver.
20. Couper les asperges en deux dans la longueur et réserver sur une assiette.

Étape 3

Ingrédients pour le dressage
80 g **Parmesan**

Cuisson du poulet et préparation de la sauce

1. Préchauffer le four sur la puissance maximale du grill.
2. Sortir le poulet du réfrigérateur et ôter le film.
3. Placer les blancs de volaille dans un plat allant au four et laisser cuire entre 5 et 10 minutes.
4. Verser la marinade du poulet dans un bol et ajouter le fromage blanc. Mélanger avec une cuillère à soupe.
5. Verser le vinaigre de xérès et mélanger. Goûter et rectifier l'assaisonnement et l'épaisseur de la sauce avec de l'huile d'olive, du sel et du poivre.
6. Effeuiller l'estragon et couper grossièrement les feuilles en morceaux. Les ajouter à la sauce et mélanger.

Étape 4

Dressage

1. Sortir le poulet du four et vérifier sa cuisson.
2. Verser la roquette dans un grand saladier et ajouter les bâtonnets de pomme.
3. Ajouter les bâtonnets d'avocat, les champignons émincés et les lanières de courgette.
4. Verser la sauce et mélanger tous les ingrédients. Réserver un peu de sauce pour la finition.
5. Dresser les quartiers de sucrines, de pommes, d'avocats, de champignons et les asperges sur l'assiette.
6. Disposer la salade dans l'assiette puis verser le reste de vinaigrette sur les ingrédients non assaisonnés.
7. Couper la volaille en morceaux et en déposer sur la salade.
8. Avec une mandoline ou un économe, râper le parmesan sur la salade et servir.