



Salades

# Salade de poulet à l'orange



**35 min** **25 min** **10 min** **0** **411**  
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

## Étape 1

Préparation de la vinaigrette

- 1 Presser le jus des oranges.
- 2 Dans un bol mettre le sel, le poivre et le jus d'orange.
- 3 Ajouter peu à peu l'huile en mélangeant avec un fouet ou une fourchette.

## Étape 2

Préparation du poulet

- 1 Saler et poivrer les blancs de poulet.
- 2 Faire chauffer une sauteuse sur feu vif avec l'huile, ajouter les blancs de poulet.
- 3 Faire dorer le poulet, puis baisser le feu et finir la cuisson (environ 5 minutes de chaque côté).
- 4 Retirer du feu et couper le poulet en tranches. Réserver.

## Étape 3

Dressage de la salade

- 1 Laver et essorer les feuilles des salades.
- 2 Laver et essorer les herbes.  
Dans un saladier, mettre la vinaigrette, les feuilles de

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Ingrédients pour le poulet

2 **Blanc(s) de poulet**  
1 c. à soupe **Huile d'olive**  
1 c. à café **Sel**  
1 c. à café **Poivre**

### Ingrédients pour la vinaigrette

2 **Orange(s)**  
100 ml **Huile d'olive**  
1 pincée(s) **Sel**  
1 pincée(s) **Poivre**

### Ingrédients pour la salade

60 g **Laitue(s)**  
60 g **Mâche**  
1 **Mangue**  
1 **Orange(s)**  
0.5 **Fenouil(s)**  
2 c. à soupe **Basilic**  
2 c. à soupe **Coriandre**  
1 pincée(s) **Piment en**

- 3 salade et les herbes, mélanger.
- 4 Couper la mangue en fine tranches.
- 5 Laver le fenouil puis l'émincer très finement.
- 6 Ajouter la mangue, le fenouil, le piment et le poulet dans la salade.
- 7 Peler l'orange et la couper en morceaux, l'ajouter dans la salade.
- 8 Mélanger et servir bien frais.