



Salades

Salade de jeunes pousses à l'indienne



20 min 10 min 10 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

0

REPOS

185

CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Étape 1

Préparation des ingrédients

- 1 Couper les blancs de poulet en petits cubes de tailles égales de façon à ce que la cuisson soit homogène.
- 2 Eplucher et hacher l'oignon.
- 3 Laver et égoutter la salade.

Étape 2

Préparation du poulet

- 1 Mettre une poêle à chauffer à feu moyen. Y ajouter le beurre et le faire fondre.
- 2 Ajouter les oignons et les laisser sur le feu une dizaine de minutes jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.
- 3 Ajouter le poulet et le faire revenir jusqu'à ce qu'il soit à point, une dizaine de minutes environ.
- 4 Il ne faut pas trop insister sur la cuisson de la viande, le blanc de poulet devenant assez rapidement sec et dur.
- 5 Puis ajouter le curry, remuer, ajouter la crème et remuer encore puis prolonger la cuisson de 3 minutes.

2 **Salade(s)**

2 **Blanc(s) de poulet**

1 **Amande(s) effilée(s)**

10 g **Beurre**

1 **Oignon(s)**

1 c. à café **Curry**

1 c. à soupe **Crème
liquide (fleurette)**

1 c. à soupe **Huile d'olive**

1 c. à café **Vinaigre de vin**

1 **Sel**

Étape 3

Montage et dressage

- 1** Verser les pousses de salade dans une assiette et assaisonner avec l'huile et le vinaigre, saler et remuer.
- 2** Mélanger le poulet à cette salade.
- 3** On peut préparer tous les ingrédients à l'avance, par contre sans assaisonner la salade qui se flétrirait alors très vite et ne réaliser l'assemblage qu'au moment de servir.
- 4** Répartir dans les assiettes puis saupoudrer avec les amandes.