

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 blancs 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.

Ingrédients pour le dressage

80 g **Parmesan**

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 sucres 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 le 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

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 Effeuilier 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 sucres, 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.