

Salade au poulet grillé estivale . Juste WOW !

RECETTES - REPAS - SALADES - VOLAILLES



NOMBRE DE PORTION : 1

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN

TEMPS DE CUISSON : 15-20 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

- Une poitrine de poulet
- Un pot de sauce dessert au caramel et au sésame grillé PC Collection noire
- 2 tasses de verdure au choix
- 4-5 pois sucrés entiers ou pois mange-tout coupés en biseaux
- 1-2 radis coupés en tranche mince
- Une petite poignée de fèves germées
- Les suprêmes d'une clémentine ou encore ½ tasse de mandarine en conserve (non sucré)
- Quelques feuilles de coriandre
- Graines de sésame
- Au choix : Vous pouvez ajouter des graines de sésame, des légumes supplémentaires comme des pousses, des betteraves râpées, des échalotes, des carottes. Seule votre imagination à ses limites !

Vinaigrette

- 40 ml d'huile de sésame non grillé
- 30 ml de jus d'orange sans pulpe
- 1 c. à table de sauce soya
- 1 c. à table de sauce dessert au caramel et au sésame grillé PC Collection noire
- 2 c. à thé de gingembre râpé
- Sel et poivre

Préparation

1. Chauffer votre poêle à feu moyen élevé. Mettre un peu d'huile dans la poêle et faire griller la poitrine. À mi-cuisson commencer à badigeonner votre poitrine de poulet avec la sauce dessert au caramel et au sésame grillé. Soyez généreux.
2. Continuer la cuisson et tournez la poitrine de temps à autre en ajoutant de la sauce dessert au caramel et au sésame grillé.
3. Pendant la cuisson, couper vos légumes et monter votre salade.
4. Lorsque la poitrine sera cuite, mettre de côté et laisser la reposer un peu pendant que vous mélangez vos ingrédients pour faire votre vinaigrette.
5. Trancher votre poitrine de poulet et la déposer sur le lit de salade.
6. Arroser de vinaigrette au goût et terminer en déposant des feuilles de coriandre et des graines de sésame. Déguster !