

Salade de courgettes rôties, poulet au sésame, roquefort et pignons de pin



(pour 3)

300 g de blancs de poulet en dés
150 g de roquefort ou de bleu
2 courgettes vertes
2 courgettes jaunes
pignons de pin
2 c.à.s. de vinaigre balsamique
2 c.à.s. d'huile d'olive
sel, poivre
origan, herbes de provence
graines de sésame
fleur de sel

Lavez les courgettes, ôtez-en les extrémités puis coupez-les en cubes assez gros. Mélangez-les à 1 c.à.s. d'huile d'olive et 1 c.à.s. de vinaigre balsamique, des herbes de provence et de l'origan en poudre. Posez sur une plaque allant au four et faites rôtir sous le grill jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Réservez.

Enrobez les dés de poulet de graines de sésame. Faites revenir les des de poulet dans une poêle anti-adhésive avec du sel et sans ajout de matière grasse jusqu'à ce qu'ils soient cuits.

Mélangez le poulet aux courgettes, puis ajoutez le fromage et enfin les pignons de pin. Préparez une vinaigrette en mélangeant le reste de l'huile d'olive et du vinaigre balsamique. Ajoutez à la salade.

Servez tiède ou froide.