

## Salade au poulet Teriyaki

Ingrédients (pour 2 personnes):

- 1 grosse escalope de poulet
- 1 oignon
- 1 grosse tomate
- Salade verte (nous mangeons de la laitue Iceberg)
- +/- 4 cuillers à soupe de sauce Teriyaki
- Vinaigrette maison (moutarde + vinaigre de vin + huile d'olive + sel/poivre)
- Une petite noisette de wasabi

Détaillez le poulet en gros cubes. Mettez-le dans une boîte ou un sachet refermable avec la sauce Teriyaki. Laissez mariner au frais durant au moins 1 heure.

Au bout d'une heure, épluchez, coupez l'oignon en deux puis émincez-le finement.

Faites chauffer assez fort une poêle avec un petit peu d'huile d'olive. Mettez-y l'oignon. Lorsqu'il est transparent, ajoutez les morceaux de poulet que vous aurez égouttés (en prenant soin de garder la marinade). Faites bien dorer le tout.

Ajoutez la marinade mise de côté et prolongez la cuisson durant environ 2 minutes, qu'elle imprègne bien les oignons.

Laissez tiédir hors du feu.

Pendant ce temps, préparez les assiettes: coupez les feuilles de salade en lanières et répartissez-les dans chaque assiette.

Coupez la tomate en 4 puis en morceaux. Déposez-la dans les assiettes sur la salade.

Assaisonnez avec la vinaigrette que vous aurez agrémentée de wasabi (il est préférable d'en mettre un peu, de goûter et de rajouter plutôt que d'en mettre trop; elle doit avoir un léger goût de wasabi, il ne doit pas couvrir le goût du reste).

Déposez le poulet et les oignons en prenant soin de bien répartir dans les deux assiettes.



Dégustez sans attendre.