

Salade fraîcheur de poulet aux fines herbes

Préparation : 30 mn

Cuisson : 15 mn

Attente : 2 h+ 1h

Les ingrédients pour 6 personnes :

6 escalopes de poulet
100 g de roquette
2 bottes de petits oignons frais
1 oignon rouge
2 échalotes (longues de préférence)
1 citron confit
1 gros bouquet de persil plat
1 botte de ciboulette
2 tablettes de bouillon de volaille
2 c à s de vinaigre
6 c à s d'huile
Sel et poivre du moulin

Faire bouillir 2 l d'eau avec les tablettes de bouillon de volaille et à ébullition y mettre les escalopes de poulet, cuire environ 10 mn à petits frémissements puis éteindre le feu et laisser les escalopes refroidir dans le bouillon. Quand elles sont froides les égoutter et les emballer séparément dans du film étirable pour leur donner une régulière. Réserver au moins 2 h au frais.

Peler et émincer finement les oignons frais, les échalotes et l'oignon rouge. Détailler l'écorce du citron confit en petits dés. Ciseler grossièrement le persil, ciseler la ciboulette. Débaler les rouleaux de poulet et les couper en tranches d'environ 1 cm d'épaisseur.

Dans un saladier préparer la vinaigrette avec sel, poivre, vinaigre et huile, ajouter les herbes, les aromates (oignons , échalotes), le poulet, le citron et mélanger. Laisser reposer 1 h à température ambiante pour que les saveurs se mélangent.

Pour le service ajouter la roquette dans le saladier et mélanger.

Vin conseillé : un Graves blanc

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>