



That's Amore!



EMINCE DE POULET AUX LEGUMES AIGRES-DOUX

A savoir : j'ai remplacé le vinaigre de cidre par du vinaigre balsamique. Chaque verrine compte 84 calories.

That's Amore!



Ingrédients pour 6 personnes : 1 belle escalope de poulet fermier, 1 courgette, 1 carotte, 1/2 céleri-rave, 1 échalote finement ciselée, le jus de 1/2 citron, 2 pincées de curry en poudre, 2 pincées de cumin en poudre, 2 pincées de quatre-épices (ou de mélange pour pain d'épices), 1 c. à soupe de miel, 2 c. à soupe de vinaigre de cidre, 1 c. à soupe d'huile d'olive, 1 c. à café de sauce soja.

Epluchez la carotte et le céleri, lavez-les, ainsi que la courgette. Essuyez-les, puis coupez les légumes en lanières, si possible à l'aide d'une mandoline. Mélangez-les dans un saladier avec le jus de citron.

Déposez l'échalote, le vinaigre, le miel et les épices dans une casserole, puis portez à ébullition. Versez le tout sur les légumes, mélangez, puis laissez mariner au moins 2 heures au réfrigérateur.

Emincez l'escalope de poulet en lanières, arrosez-les d'huile et de sauce soja, mélangez et faites cuire quelques minutes dans un wok (ou une poêle) à feu moyen, sans cesser de remuer. Au moment de servir, déposez un nid de légumes au fond des verrines et ajoutez quelques lanières de poulet tièdes.