

Poulet grillé et sa salade de carottes et radis râpés, sauce tapenade

3 par personne ➔ 10 minutes
de préparation ➔ 15 minutes
de cuisson ➔ Pour 4 personnes

- 2 filets de poulet (200 g)
- 2 pulvérisations d'huile en spray
- 8 grosses carottes
- 2 radis noirs
- 6 oignons cébettes
- 40 g de tapenade (4 cc)
- Le jus d'une orange non traitée
- 1 CS d'huile de colza
- Quelques feuilles de salade

1 Faites cuire les filets de poulet dans une poêle antiadhésive graissée avec l'huile en spray. Salez, poivrez.

2 Pendant ce temps, épluchez les carottes et les radis noirs. Passez-les à la râpe moyenne, mélangez-les dans

un grand saladier. Ajoutez les oignons cébettes émincés.

3 Préparez la sauce en mélangeant la tapenade, le jus d'orange et l'huile. Assaisonnez la salade de carottes et radis avec la sauce. Lorsque les filets de poulet sont cuits, émincez-les en tranchettes et réservez-les.

4 Dressez les assiettes. Sur un côté, disposez quelques feuilles de salade, recouvrez-les d'un demi-émincé de poulet et sur l'autre côté de l'assiette, complétez avec la salade de carottes et radis, sauce tapenade.