

SALADE DE POULET

à l'avocat

Par personne



Préparation: 20 minutes
Cuisson: 10 minutes

Pour 2 personnes:

- 6** 240 g de filet de poitrine de poulet (pas besoin de faire sous forme de brochettes)
- 1** 1 cc d'huile végétale
- 0** 1/2 cc de chili en poudre
- 0** Sel
- 0** 125 g de salade feuille de chêne
- 0** 3 tomates
- 2** 1/2 avocat (50 g de pulpe)
- 0** 1 petite mangue
- 0** 1 CS de vinaigre balsamique clair
- 0** 1 CS de persil haché
- 0** 40 ml d'eau
- 0** Poivre

1. Rincer, essuyer et couper en lanières le filet de poitrine de poulet. Disposer les lanières sous forme de vagues sur des brochettes en bois. Mélanger l'huile, le chili et le sel. Badigeonner les brochettes avec le mélange. Faire chauffer une poêle et y faire sauter les brochettes sans matière grasse supplémentaire env. 4 minutes de tous côtés. Réserver.

2. Laver, essorer et couper en morceaux la salade. Laver et couper en dés les tomates. Couper en quatre l'avocat, le dénoyauter et le peler. Couper la pulpe en tranches.

3. Pour la sauce, peler, dénoyauter et couper en dés la mangue. Réduire la mangue, le vinaigre balsamique, le persil et l'eau en purée. Saler et poivrer. Dresser la salade, les tomates et l'avocat. Arroser de sauce. Servir avec les brochettes.