



Salade de poulet et d'avocat

Ingrédients

Plat principal

Pour 4 personnes

- 4 petites poitrines de poulet
d'env. 100 g
- sel
- poivre du moulin
- 8 cs d'huile d'arachide
- 4 cs de sauce teriyaki
- 300 g de mozzarella
- 2 bottes de ciboulette
- 3 cs de vinaigre de pomme
- 2 avocats
- 300 g de salade iceberg

À vos tabliers!

Préparation: env. 30 minutes

1

Saler et poivrer le poulet. Chauffer la moitié de l'huile dans une poêle et saisir les poitrines de part et d'autre à feu moyen durant env. 4 min. Retirer du feu. Ajouter la sauce teriyaki, mélanger puis réserver env. 5 min à couvert, retourner fréquemment. Entre-temps, morceler la mozzarella et ciseler la ciboulette. Retirer le poulet de la poêle et le débiter en morceaux. Les mélanger avec la sauce teriyaki, le vinaigre, la ciboulette et le restant d'huile. Saler, poivrer. Partager les avocats en deux, retirer les noyaux, détacher la chair de l'écorce et la détailler en tranches. Couper la salade en fins quartiers et les dresser avec les avocats, le poulet, la sauce et la mozzarella.

Recettes: Daniel Tinembart

Source: <https://migusto.migros.ch/fr/recettes/salade-de-poulet-et-davocat>