



Salade au poulet glacé et aux myrtilles sauvages

Ingrédients pour 4 personnes :

150 g de myrtilles sauvages du Canada (surgelées)
7 c. à soupe d'huile
2 c. à soupe de sucre
100 ml de vinaigre de vin rouge
Jus d'½ citron
Sel
Poivre
25 g de graines de tournesol
1 c. à soupe de moutarde douce
3 c. à soupe de sirop d'érable
4 escalopes de poulet (d'env. 150 g chacune)
150 g de salade romaine
300 g de tomates
1 poivron jaune (env. 200 g)
½ concombre (env. 250 g)
1 avocat (env. 200 g)



Préparation :

1. Pour la vinaigrette, décongelez 50 g de myrtilles. Mélangez-les avec 5 cuillères à soupe d'huile, le sucre, 50 ml de vinaigre et le jus de citron. Salez et poivrez. Mettez de côté.
2. Faites dorer les graines de tournesol sans matière grasse dans une grande poêle en les remuant. Mettez-les à refroidir dans une assiette plate.
3. Mélangez 50 ml de vinaigre, 100 g de myrtilles, la moutarde et le sirop d'érable dans une petite casserole et faites cuire à feu doux pendant 10 minutes environ. Pendant ce temps, passez les escalopes de poulet sous l'eau et séchez-les avec du papier absorbant. Salez et poivrez. Faites chauffer 2 cuillères à soupe d'huile dans une poêle. Saisissez les escalopes de chaque côté pendant 5 minutes environ dans la poêle très chaude, puis transférez-les dans un plat peu profond allant au four. Recouvrez-les du mélange de myrtilles et faites cuire au four préalablement préchauffé (four électrique : 150 °C / chaleur tournante : 125 °C / four à gaz : voir recommandations du fabricant) pendant 10 minutes environ.
4. Pendant ce temps, épluchez, lavez et essorez la salade. Coupez-la en petits morceaux. Lavez et égouttez les tomates. Retirez-en le pédoncule et coupez-les en rondelles. Coupez le poivron en deux, lavez-le et découpez-le en morceaux. Épluchez, lavez et découpez le concombre en cubes. Coupez l'avocat en deux le long du noyau, retirez ce dernier et épluchez l'avocat. Découpez la chair de l'avocat en fines tranches.



Canada

5. Sortez la viande du four et découpez-la en tranches. Mélangez un peu de vinaigrette à la salade. Dressez dans des coupes. Disposez la viande et les graines de tournesol. Servez le reste de la vinaigrette séparément.

Temps de préparation : env. 45 minutes

Valeurs nutritionnelles par portion :

Énergie : 530 kcal / 2 220 kJ

Protéines : 34 g

Lipides : 31 g

Glucides : 25 g