

SALADE DE HARICOTS VERTS AU POULET ET AUX PIGNONS DE PIN

Lundi 29 Juillet
2019

A la fois léger et rassasiant surtout par fortes chaleurs :

Salade de haricots verts au poulet et aux pignons de pin pour 2 personnes et 7pp-4spl par part

- 200 g de blancs de poulet *
- 200 g de haricots verts frais ou surgelés*
- 1 pêche *
- 20 g de pignons de pin
- ciboulette *
- 2 cuillères à café d'huile de noix
- vinaigre de cidre
- 1 bouillon cube dégraissé de volaille
- sel poivre blanc

Pocher dans un bouillon de volaille frémissant les blancs de poulet pendant 20 minutes, les retirer du bouillon et les laisser refroidir. Le détailler en petits cubes

Cuire les haricots verts équeutés 8 minutes à l'eau bouillante salée, les égoutter et les refroidir dans une eau très froide puis les égoutter à nouveau

Pocher la pêche 10 secondes dans de l'eau bouillante, la sortir et la peler

Dans un saladier, préparer la vinaigrette : sel poivre vinaigre huile un peu d'eau gazeuse. Bien émulsionner

Mettre dans le saladier les haricots verts, les cubes de poulet,
la pêche coupée en dés

Faire revenir les pignons de pin dans une poêle à sec quelques minutes (ils doivent être légèrement dorés) et les verser dans la salade

Saupoudrer de ciboulette émincée

Mélanger le tout au moment de servir



Vous pouvez tout préparer à l'avance et finaliser au dernier moment

Pour le repas du soir : salade de haricots verts au poulet et aux pignons de pin (7pp-4spl) -tartelette aux abricots (4pp-5sp-recette du 13 08 2017). Total : 11 pp-9spl

Vacances ou pas, très bon lundi à vous toutes et tous

Lilou 3158 :

blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits

réservés