



La recette de la semaine :

Salade estivale au poulet et tomates séchées

Ingrédients

2 poitrines de poulet grillées

1 c. à soupe de beurre

1 c. à soupe d'huile d'olive

3 jeunes oignons verts
ciselés

1/4 tasse de tomates
séchées

1/2 laitue romaine,
en morceaux

1/2 laitue frisée,
en morceaux

1/4 tasse de pignons de pin



Pour la vinaigrette: 1/3 tasse d'huile d'olive • 1 c. à soupe de miel
• 3 c. à soupe de vinaigre balsamique • Sel et poivre du moulin

Préparation

Tailler en fines tranches les poitrines de poulet préalablement grillées au barbecue. Réserver. Dans une poêle antiadhésive, faire fondre le beurre et l'huile. Ajouter les oignons verts et faire cuire 3-4 minutes, retirer du feu puis ajouter les tomates. Dans un grand saladier, mélanger les laitues et les oignons verts et les tomates. Déposer les tranches de poulet et garnir de pignons de pin. Pour la vinaigrette, fouetter ensemble tous les ingrédients et verser sur la salade.