



Salade de rucola au poulet grillé

Ingrédients :

500 g	de blanc de poulet
400 g	de tomates cerise
2 bottes	de rucola (roquette)
100 g	de feta
1	oignon nouveau (poireau perpétuel)
	Jus d'un demi citron
1	gousse d'ail
1	botte d'aneth
1	cuillère à café de miel
	Huile de colza
	Sel et poivre pour assaisonner

Préparation :

1^{ère} étape

Laver les tomates et les mettre dans un plat à gratiner. Arroser d'huile de colza (env. 1 cuillère à soupe) et saler. Poser les blancs de poulet dessus et les enduire avec le miel, saler et poivrer. Griller au four pendant 20 minutes, retourner après 15 minutes.

2^{ème} étape

Laver la rucola et essorer. Nettoyer l'oignon nouveau et émincer. Couper la feta en dés. Mélanger le tout avec l'aneth effeuillé.

3^{ème} étape

Eplucher la gousse d'ail et l'écraser, mélanger avec le jus de citron, l'huile de colza, le sel et le poivre en une marinade et rajouter le jus de cuisson des blancs de poulet.



Préparation :

4^{ème} étape

Escaloper les blancs de poulet. Mélanger la rucola avec la marinade et poser dessus les tomates ainsi que les escalopes blancs de poulet.