



## Blancs de poulet et salsa à l'avocat

### Ingrédients :

2	blancs de poulet
1	cuillère à soupe d'huile
¼	cuillère à café de piment de Cayenne
1	cuillère à café de miel liquide
1	avocat
1	poivron long (Katija ou cecej)
1	petit oignon rouge
4	tiges de persil plat
2	cuillères à soupe de jus de lime
	De l'huile pour saisir
	Sel, poivre et sucre pour assaisonner

### Préparation :

#### 1<sup>ère</sup> étape

Mélanger l'huile, le piment de Cayenne et le miel, en enduire les blancs de poulet et saler. Faire chauffer de l'huile dans une poêle et faire revenir à feu de moyen à vif pendant env. 3 minutes de chaque côté. Placer ensuite sur une feuille d'alu et terminer la cuisson au four à 180°C pendant 15 minutes.

#### 2<sup>ème</sup> étape

Ciseler l'oignon, couper le poivron en deux dans le sens de la longueur, ôter les graines, et couper en dés d'environ 1 cm. Eplucher et couper également l'avocat en deux, dénoyauter, et couper en dés d'env. 1 cm. Hacher le persil.



## Préparation :

### 3<sup>ème</sup> étape

Mélanger l'oignon, le poivron, l'avocat et le persil avec le jus de lime, puis assaisonner de sel, poivre et d'une pincée de sucre.