

SALADE DE POULET AUX FRUITS

340 calories

Cuisson: 35 minutes

4 personnes :

1-Poulet rôti ou 2 blancs de poulets

2-avocats

250 g de raisin noir

2-oranges

2 cs de jus de citron

2 cs d'huile

1cs de persil haché

Sel, poivre du moulin

1. Enlevez la peau du poulet, détachez la chair de la carcasse et couper les blancs en gros dés.
2. Fendez les avocats en deux, retirez leur noyau. Enlevez la chair en coupez en dés.
3. Lavez le raisin sous l'eau et égrenez-le ; coupez les grains en deux et retirez les pépins.
4. Épluchez les oranges à vif et séparez-les en quartiers.
5. Mélanger le sel et le poivre, le jus de citron ensuite ajoutez l'huile battez au fouet pour émulsionner la sauce.
6. Mettez les avocats, les oranges, les raisins, les dés de

poulets dans un saladier arrosez de sauce et tournez la salade.

7. Laissez reposer pendant 15 minutes en et parsemez de persil finement haché.

CONSEIL DE NINA :

Rajouter 1-2 cs de crème fraîche légère à la sauce pour une meilleure onctuosité