



Salade de poulet et pomme

Categoria: Deuxième plats **Difficoltà:** molto facile 🟢

Ingredienti per 4 personnes

- Pommes 220 g
- Filet de poulet 700 g
- Roquette 70 g
- Épinards 70 g
- Grenade 1
- Sel fin selon le goût
- Poivre noir selon le goût
- Huile d'olive extra vierge 50 g
- Moutarde 25 g
- Vinaigre de pomme 10 g
- Sel fin selon le goût
- Poivre noir selon le goût

Divisez les filets de poulet en deux et retirez les parties grasses.

Faites mariner avec de l'huile d'olive, du poivre et du sel.

Égrenez la grenade et recueillez les graines dans un bol : vous devriez obtenir environ 150 g de graines.

Faites cuire le poulet environ 4 à 5 minutes de chaque côté (ou jusqu'à ce qu'il soit bien cuit).

Lavez et séchez les pommes, puis une fois épluchées, tranchez-les finement.

Versez la moutarde dans un bol, puis ajoutez l'huile d'olive.



Ajoutez le vinaigre de pomme.

Assaisonnez avec du sel et du poivre.

Mélangez bien pour émulsionner.

Coupez le poulet en tranches de 1 cm d'épaisseur.

Dans un bol, versez la roquette et les épinards.

Ajoutez les tranches de pomme et les graines de grenade.

Ajoutez le poulet. Arrosez de la sauce à la moutarde.

Mélangez et servez immédiatement votre salade de poulet et pomme !