

La cuisine de Boomy



*La première **salade** composée du blog , y en aura d autres car c est un plat qu on apprecie de manger les soirs d été.*

*Pour une personne **8 PP***

- De la salade verte , batavia pour moi
- 100 g poulet , escalope
- Des tomates cerises
- 1/2 concombre
- 30g de boursin salade ail et fines herbes
- Persil
- Ciboulette
- pour l'assaisonnement
- Sel,poivre
- 1/2 cs d huile d olive
- 1/2 cs d'eau
- 1/2 cs de vinaigre balsamique

Faire griller le poulet dans une poêle recouverte d'une feuille de cuisson . Couper le en gros cubes et réserver.

Pour ma part je fais toujours dégorger le concombre alors une heure avant je l'épluche , je le coupe , ici en cubes , je le mets dans une passoire et je mets un peu de sel dessus.

Faire dégorger le concombre a deux avantages :

Il rendra moins d'eau.

Il sera plus digeste.

Une fois cette étape passée , mettre la salade dans une assiette , y ajouter le reste des ingrédients , mettre le persil et la ciboulette , et assaisonner

C'est hyper simple , rapide (si on ne fait pas dégorger le concombre) et très bon.