



Salade de poulet à la moutarde

LA CUISINE DE BOOMY

Pour 2 pers / 4 spl

ou 5 pp par pers pour 110 gr de poulet

- 2 escalopes de poulet
- 250 gr de brocolis surgelés
- 12 tomates cerises
- salade verte
- 1 cs de vinaigre balsamique blanc
- 25 gr de mayonnaise
- 1 cs de moutarde à l'ancienne
- 1 cs de moutarde
- sel, poivre
- estragon

Faire dorer les escalopes de poulet dans une poêle munie d'une feuille de cuisson, à défaut mettre un peu d'huile d'olive.

Faire dorer, puis baisser le feu et faire cuire 7 à 10 minutes selon l'épaisseur de votre viande.

Pendant ce temps préparer la vinaigrette en mélangeant la mayonnaise, les moutardes, et le vinaigre, saler, poivrer et réserver au frais.

Faire également chauffer une casserole d'eau et y plonger le brocoli non décongelé et le faire cuire 5 à 6 minutes.

Égoutter. Passer sous l'eau froide et réserver.

Lorsque le poulet est cuit le couper en cube.

Verser ensuite la sauce sur le poulet tiède et mélanger bien. Rajouter le brocoli et les tomates cerises

Disposer quelques feuilles de salades dans les 2 assiettes puis poser le poulet et les légumes par-dessus.

Pour finir saupoudrer d'estragon et servir immédiatement