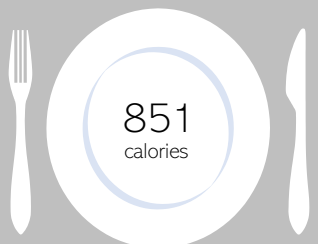


Filet de poulet et Bruxelles



Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES



851
calories

ACCOMPAGNEMENT

Choux de bruxelles grillés

À SE PROCURER

Huile d'olive, sel et poivre

INGRÉDIENTS

500 grammes de poulet, désossé
1 oignon rouge, émincé
1 coeur de romaine, haché
100 grammes de choux de Bruxelles, hachés
20 ml de vinaigre de riz
28 grammes de miel
50 grammes de pacanes, hachées
60 ml de jus d'orange
1 pincée d'épices pour filets de poulet

INSTRUCTIONS

Chauffer une grande poêle sèche à feu moyen-vif. Ajouter les pacanes et griller 1 à 2 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retirer et réserver.

Dans la même poêle, chauffer un filet d'huile d'olive à feu moyen-vif, assaisonner le poulet avec le mélange d'épices, du sel et du poivre et cuire 5 minutes par côté.

Lorsqu'il reste 2 minutes à la cuisson, ajouter les oignons à la poêle. Transférer et réserver dans un endroit chaud.

Dans un bol, combiner le miel, le jus d'orange, le vinaigre et 6 c.à.s. d'huile d'olive, saler et poivrer au goût.

Hacher les choux et dans un grand bol, les combiner aux pacanes grillées, arroser avec la moitié de la vinaigrette. Avec vos mains, masser la vinaigrette pour enrober les choux de Bruxelles, hacher grossièrement les feuilles de laitue et ajouter au bol de choux de Bruxelles. Ajouter la vinaigrette restante, saler et poivrer au goût, puis mélanger.

Monter les assiettes en répartissant le poulet et les oignons dans vos assiettes, servir avec la salade. Bon appétit !

TEMPS

15

RÉSULTAT

4


au jour le jour

bon appétit