

POUR 2 PERSONNES

SALADE DE POULET À LA BETTERAVE RÔTIE ET À L'ORANGE



Temps estimé : 45 min (15 min prépa/30 min cuisson)

INGRÉDIENTS :

- 500 g de mini betteraves
- 1 filet de poulet
- Huile de cuisson en spray (ou un filet d'huile d'olive)
- 1 grosse orange
- 1 cuil. à soupe de jus d'orange
- 2 cuil. à café de moutarde à l'ancienne
- 1 cuil. à café d'huile d'olive
- 3 cuil. à café de graines de fenouil grillées
- 1 petit bulbe de fenouil émincé
- 1 petite trévisse déchiquetée
- 1 cuil. à soupe d'amandes effilées grillées

PRÉPARATION :

Préchauffez le four à 180 °C. Enveloppez chaque betterave dans du papier d'aluminium et placez-les sur une plaque de cuisson.

Faites les rôtir 30 minutes. Laissez-les tiédir 15 minutes. Pelez-les et coupez-les en deux.

Faites chauffer une poêle-gril, un gril ou un barbecue. Vaporisez un peu d'huile sur le poulet et assaisonnez. Faites cuire 4 minutes de chaque côté. Couvrez, laissez reposer 5 minutes puis coupez en tranches épaisses.

Râpez finement le zeste de l'orange. Pelez l'orange et, à l'aide d'un petit couteau, coupez-la en fines rondelles en travers des quartiers. Transférez dans un grand saladier.

Mélangez le jus d'orange avec la moutarde, l'huile d'olive et les graines de fenouil; assaisonnez.

Ajoutez les betteraves, le fenouil et la trévisse dans le saladier avec les rondelles d'orange, arrosez de sauce et mélangez délicatement.

Répartissez la salade dans les assiettes, disposez dessus les lamelles de poulet et parsemez d'amandes et de zeste d'orange.

BON APPETIT LES CHATS !