

POUR 2 PERSONNES

SALADE DE POULET FUMÉ ET GRENAILLES



Temps estimé : 45 min (10 min prépa / 35 min cuisson)

INGRÉDIENTS :

- 1 courgette
- 1 poivron rouge
- 12 feuilles de basilic frais
- 1 oignon rouge
- 400 g pommes de terre grenaille
- 100 g yaourt maigre
- 160 g filet de poulet fumé
- 2 cuil. à café cumin
- 1 cuil. à soupe huile d'olive
- Sel, poivre

PRÉPARATION :

Préchauffez le four à 220 degrés.

Coupez la courgette dans le sens de la longueur, puis taillez-la en demi-rondelles.

Taillez l'oignon rouge en demi-rondelles et le poivron en lamelles.

Lavez ou brossez soigneusement les grenailles. Coupez-les en deux, voire en quatre pour les plus grandes.

Disposez tous les légumes et les grenailles sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, recouvrez-les avec l'huile d'olive, puis salez et poivrez. Enfournez 30 à 35 minutes ou jusqu'à ce que les légumes et les grenailles soient cuits et croquants. Remuez à mi-cuisson.

Détachez les feuilles de basilic des brins et ciselez-les. Dans un bol, mélangez le yaourt et le cumin en poudre, puis salez et poivrez. Parsemez de la moitié du basilic et réservez.

Lorsque les légumes et les grenailles sont presque prêts, tranchez le filet de poulet en oblique.

Accompagnez le filet de poulet fumé des légumes et des grenailles cuits au four. Garnissez avec le reste de basilic et la sauce au yaourt.

BON APPETIT LES CHATS !