

Salade de poulet mariné aux saveurs asiatiques

Pour 6 personnes



4 blancs de poulet Douce France

200g de mâche

1 orange

1 botte de radis roses

1 betterave crue

Pour la marinade:

3 c. à s. de sauce soja

Le jus de 2 citrons verts

1 c. à c. de cumin

1 c. à c. de paprika

1/2 c. à c. de cannelle

1 morceau de gingembre frais râpé

1/2 c. à c. de thym

1 c. à s. de miel

Pour la vinaigrette:

La pulpe de 2 fruits de la passion

2 c. à s. d'huile d'olive

1 c. à s. de sucre

Sel, poivre

Découpez les blancs de poulet en petits cubes. Mélangez tous les ingrédients de la marinade, déposez les dés de poulet, mélangez bien, filmez et réservez au réfrigérateur.

Dans une petite casserole, faites chauffer la pulpe des fruits de la passion avec l'huile d'olive et le sucre pendant 2 mn. Salez, poivrez, laissez refroidir.

Découpez à la mandoline la betterave (si vous en trouvez une joliment colorée, ce sera parfait), et les radis.

Prélevez les suprêmes d'orange: pelez l'orange à vif, puis retirez chaque quartier avec un couteau bien aiguisé, de façon à ne conserver que la chair des oranges, sans peau blanche.

Nettoyez la mâche.

Disposez les crudités dans les assiettes de service. Arrosez de la vinaigrette refroidie.

Faites chauffer une poêle à feu vif avec un peu d'huile d'olive. Egouttez les dés de poulet et jetez-les dans la poêle. Faites-les dorer, retirez-les quand ils ont bien rissolé de tous côtés et déposez-les sur les lits de salade.