



Salade Cobb au poulet

★★★★★

Une délicieuse salade complète gourmande et colorée.

Type de plat Plat principal

Cuisine Américaine

Temps de préparation 20 minutes

Temps de cuisson 15 minutes

Temps total 35 minutes

Portions 2 personnes

Ingrédients

- 2 escalopes poulet
- 6 tranches poitrine fumée
- 3 oeuf
- 12 tomates cerise
- 1 avocat
- 1 buchette chèvre
- 1 oignon rouge
- 4 poignées mesclun

Pour la sauce miel-moutarde

- 4 cuillère à soupe miel
- 4 cuillère à soupe moutarde
- 60 ml vinaigre de cidre
- 60 ml huile d'olive
- sel et poivre

Instructions

1. Préparez la sauce en mélangeant tous les ingrédients, salez et poivrez à votre goût.
Réservez la moitié de la sauce dans un bol et placez le reste dans un sac congélation avec le poulet. Refermez le sac et malaxez pour bien imbiber la viande de sauce puis laissez mariner au frais au moins 1 heure.
2. Faites cuire les œufs dans de l'eau bouillante pendant 8 minutes puis écalez-les et coupez-les en deux. Ciselez l'oignon en rondelles, coupez l'avocat en tranches, les tomates cerise en deux et le fromage en dés.
3. Faites griller les tranches de poitrine fumée à sec dans une poêle bien chaude puis réservez sur un papier absorbant. Grillez le poulet dans la même poêle puis tranchez-le.
4. Garnissez les assiettes avec le mesclun puis déposez tous les ingrédients par-dessus.
Nappez de sauce et servez immédiatement.