

# SALADE DE POULET TIEDE AUX ENDIVES, JEUNES POUSSSES & VINAIGRETTE

Pour 2 personnes

Préparation : 20 min – Cuisson : 10 min

---

## Ingrédients :

- 2 beaux filets de poulet fermier
- 1 endive
- Une belle poignée de jeunes pousses (mâche)
- 6 cerneaux de noix
- 6 tomates cerises bien mûres
- 1 échalote
- 1 c. à soupe de vinaigre de vin rouge
- 1 c. à café de moutarde à l'ancienne
- 3 c. à soupe d'huile de noisette (ou olive douce)
- Sel, poivre du moulin
- Beurre + huile pour cuisson

## Préparation :

- 1. Préparer le poulet façon bistrot :**  
Dans une poêle chaude avec un peu de beurre et d'huile, colorez les filets de poulet sur toutes les faces. Baissez le feu, couvrez et laissez cuire 8 à 10 minutes doucement pour conserver le moelleux. Salez, poivrez. Laissez tiédir puis tranchez en biais.
- 2. Émincer les légumes :**  
Taillez finement l'endive en lanières. Lavez les jeunes pousses et séchez-les. Coupez les tomates cerises en deux.
- 3. Préparer la vinaigrette chef :**  
Dans un bol, fouettez l'échalote finement ciselée, la moutarde, le vinaigre. Incorporez l'huile en filet pour émulsionner. Salez, poivrez.
- 4. Dresser à l'assiette :**  
Disposez les pousses et endives, les tomates, les noix, et enfin le poulet tiède. Nappez généreusement de vinaigrette.