

Salade de poulet aux courgettes croquantes

Préparation 15 mn

Cuisson 10 mn

Les ingrédients pour 6 personnes :

6 petites courgettes

4 blancs de poulet

2 tranches de jambon blanc

50 g de parmesan en morceau

80 g d'emmental (remplacé par de la tomme de brebis)

1 bouquet de coriandre

5 c à s d'huile d'olive

Le jus de 2 citrons

Amandes effilées

Poivres mélangés concassés et sel

Faire cuire les blancs de poulet dans une sauteuse avec 2 c à s d'huile d'olive et à feu doux pendant 10 mn environ suivant l'épaisseur des blancs. Assaisonner, découper les blancs en lanières et réserver.

Détailler le jambon en lanières. Râper avec la râpe à gros trous les courgettes lavées mais non épluchées. Mélanger dans un saladier les courgettes avec sel, poivre, jus de citron et le reste d'huile.

Ciseler la coriandre et découper l'emmental en dés (ou la tomme de brebis). Faire dorer à sec dans une poêle les amandes effilées.

Ajouter la coriandre, l'emmental, les lanières de poulet et de jambon dans le saladier. Parsemer de copeaux de parmesan et de poivres concassés, terminer par les amandes ajoutées au dernier moment.

Servir.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>