

Salade poulet grillé, avocats et agrumes

Ingrédients

| | |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 | Avocats mûrs + 1 c. à soupe de jus de lime Légumes Jardin du marché |
| 1 | Pamplemousse rose |
| 2 jaunes | Œufs |
| 2 c. à thé | Moutarde de Dijon |
| 2 c. à soupe | Jus d'agrumes (pamplemousse ou lime ou citron) |
| | Sel avec modération et poivre au goût |
| 500 ml | Huile de tournesol Viva épicerie santé |
| 100 ml | Eau bouillante |
| 4 | Radis taillés en julienne |
| 1 paquet | Filets de poulet ou poitrine de poulet taillée en languettes Boucherie du marché 440 |
| 2 c. à soupe | Huile de tournesol |
| | Feuilles de laitue rouge ou vertes en quantité suffisante |

Méthode

1. *Éplucher les avocats, les couper en cubes et les citronner légèrement. Réserver.*
2. *Éplucher le pamplemousse et couper la chair en cube, éliminer les pépins et réserver.*
3. *Mélanger les œufs, la moutarde, le jus d'agrumes, le sel et le poivre. Incorporer au fouet l'huile en filet pour obtenir une mayonnaise bien ferme. Ajouter 100 ml d'eau bouillante dans la mayonnaise pour obtenir une vinaigrette crémeuse.*
4. *Mélanger l'avocat, le pamplemousse et la julienne de radis avec quelques cuillères de vinaigrette. Goûter, saler et poivrer suivant votre goût. Sur chaque assiette, disposer une feuille de laitue rouge et remplir du mélange d'avocat.*
5. *Faire griller les filets de poulet dans l'huile, dans une poêle grillée. Saler, poivrer, répartir les filets grillés sur la salade avant de servir.*

Note *Les languettes de poulet peuvent être remplacées par des crevettes nordiques ou crabe des neiges ou moules cuites à la vapeur*

Suggestions de vins & bière

Vin rouge : Kim Crawford, Pinot noir, Nouvelle-Zélande (Code SAQ: 10754244)

Vin blanc : Kim Crawford, Chardonnay (Code SAQ: 10669470)