

Salade de poulet aux poires, noix et roquefort



Entrée **Facile**

Pour : 6 personnes

Préparation : 25 mn

Cuisson : 15 mn

Une recette équilibrée et qui a du goût.

Recette proposée par : Frédéric Van Coppernolle

Ingrédients

- 2 blancs de volaille pochés
- 2 poires
- 50 g de noix décortiquées
- 100 g de gruyère
- 50 g de roquefort émietté
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
- 4 cuillères à soupe de mayonnaise
- 1 cuillère à soupe d'estragon haché
- sel, poivre

Préparation

- 1 Coupez les blancs de volaille en morceaux.
- 2 Faites revenir vos blancs de poulet à la poêle ou avec un grill électrique pendant 15 minutes.
- 3 Epluchez les poires, ôtez le coeur et coupez-les en quartiers.
- 4 Tranchez les poires et le gruyère. Ajoutez le Roquefort et les noix.
- 5 Dans un petit bol, diluez la mayonnaise et la moutarde avec le vinaigre. Ajoutez l'estragon haché. Salez et poivrez.
- 6 Ajoutez votre sauce à votre salade de poulet et mélangez bien.

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

