

Recette

   flickr



Salade gourmande d'endives au poulet

Niveau 

Peut-être réalisée par 

Présence d'allergènes

En référence à la liste des allergènes à déclaration obligatoire (ADO) :

Le fromage : le supprimer de la recette.



Ingredients

4 pers.

300 g de filet de poulet

4 belles endives

400 g de pommes de terre rouge

120 g de mimolette/gouda au cumin

½ bocal de tomates séchées

1 belle échalote

Herbes fraîches de saison

« 5 baies »

2 C à soupe d'huile de colza

1 C à soupe de vinaigre au choix

Quelques gouttes d'huile de tournesol (cuisson du poulet)

Coût

1,90€ / pers.
estimé
achat matières premières

(Prix avec aliments moyenne gamme)



Temps

35 mn
de préparation

20 mn
de cuisson



Salade gourmande d'endives au poulet

Préparation

- La cuisson des pommes de terre et du poulet peut être faite quelques heures avant.
- Cuisson des pommes de terre : les mettre dans une casserole d'eau froide salée. Démarrer la cuisson (env. 20 mn). Puis les passer sous l'eau froide pour arrêter la cuisson.
- Cuisson du poulet : émincer le poulet. Étaler quelques gouttes d'huile de tournesol dans une poêle. Cuire la viande dans la poêle bien chaude. Puis mettre de côté.
- Laver les endives entières, couper le bout et les émincer.
- Couper le fromage en cubes.
- Émincer les tomates séchées égouttées.
- Éplucher les pommes de terre cuites. Les couper en cubes.
- Laver et sécher les herbes fraîches ; les ciseler.
- Préparer la vinaigrette : mélanger dans un bol l'huile de colza, le vinaigre, les herbes fraîches et l'échalote émincée. Poivrer (« 5 baies »).
- Présenter à l'assiette de préférence : dans chaque assiette disposer joliment tous les ingrédients. Présenter la vinaigrette à part dans un bol.

Alternatives et astuces

- Remplacer le poulet par : dinde, jambon blanc, œufs durs/mollets, poisson froid, thon en boîte, gésiers confits, magret fumé, restes de viande froide.
- Remplacer les tomates séchées par : agrumes (pamplemousse, orange), pomme, tomate cerise, betterave, carotte râpée, champignon de Paris cru, germe de soja frais, noix/noisette/amande non salées.
- Remplacer l'huile de colza par : huile de noix ou d'olives.
- Cuire le poulet avec des épices tels que le curry, un mélange d'épices indien, paprika fumé, etc.
- Remplacer les pommes de terre par des lentilles (à mettre à part) ; elles sont riches en protéines.
- Ajouter dans la vinaigrette : moutarde forte, moutarde au pain d'épices, vinaigre balsamique.

Informations

Diététiques et nutritionnelles

Les groupes d'aliments couverts par ce plat sont : viande/poisson/œuf, légumes, féculents et produit laitier. C'est un plat vraiment complet. Consommer un fruit en dessert et le repas est équilibré.

Infos techniques culinaires :

Le fromage et les tomates séchées sont riches en sel donc pas d'ajout de sel dans la vinaigrette.

Si la recette convient aux diabétiques : OUI

Légumes et féculents sont dans le plat.

Un repas riche en fibres améliore la glycémie :

pour augmenter les apports en fibres, ajouter plus de légumes crus.

Aux personnes qui ont un taux de cholestérol à surveiller : OUI

On limite le fromage à 1 part/jour (consommé dans ce plat). On privilégie des huiles riches en oméga 3 : colza, noix. De plus le poulet est une viande pauvre en acides gras saturés.

Aux personnes qui doivent surveiller les apports en sel : OUI avec des adaptations

On ne met pas de fromage, ni les tomates séchées. On ne sale pas la vinaigrette ni l'eau de cuisson des pommes de terre.

Par contre il faut mettre assez d'ingrédients pour donner du goût au plat : persil, ail, oignon, échalote, poivre, etc. (en fonction de vos goûts).

