Salade hivernale d’avocat et de pamplemousse



2 portions

Ingrédients

1 c. à soupe de jus de lime

1 c. à soupe de sucre

1 c. à soupe d’eau

2 c. à soupe de vinaigre de riz

1 c. à soupe de sauce poisson ou sauce soya

1 piment thaï, coupé en très fines rondelles (ou ½ c. à thé de flocons de piment fort broyés)

½ chou nappa ou laitue chinoise (environ 500 g/ 1,1 lb), tranché(e) finement

¼ de tasse de coriandre fraîche hachée

1 pamplemousse rose

1 avocat, coupé en lamelles

1 poitrine de poulet (environ 400 g / 0,9 lb), rôtie au four

Feuilles de coriandre fraîche pour servir

Préparation

1. Préparer la vinaigrette en mélangeant le jus de lime avec le sucre, l’eau, le vinaigre, et la sauce poisson ou la sauce soya. Ajouter le piment thaï ou les flocons de piment fort.
2. Mélanger la moitié de la vinaigrette avec le chou nappa et la coriandre hachée. Laisser mariner à température ambiante. Conserver le reste de la vinaigrette pour la

Astuce

Pour cuire la poitrine de poulet : déposer la poitrine de poulet sur une plaque de cuisson légèrement huilée. Recouvrir la poitrine avec un morceau de papier parchemin. Rôtir à 400°F pendant environ 30 minutes (vérifier la cuisson après 20 minutes).

Salade hivernale d’avocat et de pamplemousse

dernière étape de la recette.

3. Trancher les deux extrémités du pamplemousse et le peler en suivant la courbe naturelle du fruit pour ne voir que la pulpe, sans la partie blanche. Trancher le pamplemousse en rondelles assez fines (env. ¼ de po / ½ cm d’épaisseur), et couper les rondelles en quatre.

4. Diviser le chou dans deux grandes assiettes de service. Répartir les morceaux de pamplemousse et d’avocat sur les assiettes. Effilocher grossièrement la poitrine de poulet et répartir les morceaux sur les deux assiettes. Décorer de quelques feuilles de coriandre fraîche et servir arrosé du reste de vinaigrette.