



Salade au poulet rôti, aux avocats et aux asperges

Temps de préparation

30 min à 1h

Difficulté

Facile



Ingrediënten

2 avocats
huile d'olive
1 botte d'asperges vertes
1 botte d'asperges blanches
3 citron vert
paprika en poudre
cumin en poudre
grains de coriandre (concassées)
sel et poivre
4 filets de poulet
1 bouquet de menthe fraîche

Bereidingswijze

- 1.** Coupez la chair des avocats en lamelles. Enduisez-les d'huile d'olive et faites-les griller brièvement dans une poêle à griller. Procédez de même avec les asperges vertes.
- 2.** Épluchez les asperges blanches et enlevez 2 cm de talon. Faites-les cuire al dente dans de l'eau légèrement salée, puis égouttez-les bien. Enduisez-les également d'huile d'olive et faites-les cuire dans une poêle à griller.
- 3.** Mélangez un filet d'huile d'olive avec quelques cuillerées à soupe de jus de citron vert, de paprika en poudre, de cumin en poudre, de graines de coriandre, de poivre et de sel.
- 4.** Enduisez les filets de poulet de ce mélange et faites-les cuire à point. Découpez-les en tranches.
- 5.** Dans un grand saladier, mélangez l'avocat grillé, les asperges et le poulet.
- 6.** Garnissez de feuilles de menthe et de quelques rondelles supplémentaires de citron vert. Servez avec du pain.