

Poulet au miel, salade de fenouil et céleri façon rémoulade

Recette pour 4 personnes



Description

Un chaud froid plein de saveur, idéal pour le lunch.

L'astuce du chef

N'hésitez pas à relever la sauce du poulet avec de la pâte de piment et de la sauce soja.

Ingrédients

Pour le poulet

- 4 Unité(s) Poitrine de poulet
- 30 Ml Moutarde de dijon
- 15 Ml Miel
- Huile végétale
- Sel et poivre

Pour la salade de fenouil et céleri

- 2 Unité(s) Fenouil
- 3 Branche(s) Céleri
- 4 Brin(s) Persil
- 2 Unité(s) Ail
- 1 Unité(s) Citron
- 30 Ml Crème 35%
- 1 Unité(s) Oeuf
- 15 Ml Moutarde de dijon
- 60 Ml Huile végétale
- 15 Ml Feuille(s) de fenouil
- Huile végétale
- Sel et poivre

Préparation

- Temps de préparation **30 mins**

Pour la mise en place

Hachez l'ail et le persil. Émincez finement le fenouil et le céleri et pressez le citron pour en extraire le jus.

Mélangez le miel et la moutarde.

Pour le poulet

Faites chauffer la poêle à feu vif avec un peu d'huile végétale et saisissez les poitrines des deux côtés pour obtenir une belle coloration. Posez les poitrines sur une plaque de cuisson avec un papier parchemin, badigeonnez-les avec la marinade puis mettez-les dans le four 15 minutes. Badigeonnez plusieurs fois au cours de la cuisson.

Pour la salade

Dans un bol, réunissez la moutarde, le jaune d'oeuf et fouettez en ajoutant l'huile petit à petit, jusqu'à obtention d'une belle mayonnaise. Ajoutez le jus de citron, la crème et l'ail. Mélangez la sauce avec le fenouil, le céleri et le persil.

Pour le dressage

Coupez les poitrines de poulet en tranches, mettez la salade au centre de l'assiette et posez le poulet en éventail sur le côté. Finissez en décorant avec les feuilles de fenouil.

Bon appétit!