

Salade forestière au poulet

Saison



Niveau 

Peut-être réalisée par 

Présence d'allergènes

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

Lait : supprimer le fromage

Fruits à coque : supprimer les noisettes/noix

Ingredients

4
pers.

- 300 g d'escaloppe de poulet
- 450 g de Champignons de Paris frais
- 2 endives ou 2 cœurs de laitue
- 160 g de Comté
- 1 poignée de noisettes entières et/ou cerneaux de noix
- 2 branches de persil frais
- 1 petit oignon rouge (facultatif)
- 4 C à S d'huile de colza
- 2 C à S de vinaigre de votre choix
- sel/poivre ou « 5 baies »

Coût

2,10€ / pers.
estimé
achat matières
premières

(Prix avec aliments
moyenne gamme)



Temps

30 min
Préparation
et cuisson
dont 15 min
de cuisson



Préparation

Pour ce plat, privilégier une présentation à l'assiette si possible

- Couper le poulet en morceaux fins. Faire chauffer une poêle anti adhésive. Étaler avec un papier absorbant quelques gouttes d'huile de tournesol/olive et cuire le poulet, en remuant délicatement de temps en temps. Puis garder de côté pour qu'il refroidisse.
- Laver rapidement les champignons, les endives. Couper uniquement l'extrémité des champignons et les émincer. Faire de même avec les endives. Garder les champignons et les endives de côté séparément.
- Couper le fromage en cubes ; émincer l'oignon.
- Préparation de la vinaigrette : laver et ciseler le persil frais et le mettre dans un bol ; ajouter l'huile et le vinaigre, le sel et poivre. Mélanger au fouet ou à la fourchette.
- Ecraser légèrement les noisettes ou les noix.
- Faire le montage des assiettes et ajouter les noisettes/noix en dernier. Servir la vinaigrette à part. Déguster !

Alternatives et astuces

- Pour avoir un plat complet, ajouter un féculent, par exemple du maïs => 3 boîtes de 140 g égouttés chacune, ce qui fait 105 g /personne (= 19 g de glucides) => coût de la recette à 2,90 € /pne.
- Faire la vinaigrette avec de l'huile de noisette/noix.
- Utiliser du vinaigre de cidre ou balsamique.
- Remplacer le poulet par : de l'œuf poché ou dur ou mollet, du filet de dinde, du jambon blanc ou jambon cru, un reste de viande cuite froide.
- Pour les repas plus festifs : remplacer le poulet par du magret de canard fumé en tranches.
- Ajouter d'autres légumes : radis noir pour donner un peu de peps à la recette, des haricots verts cuits.
- Varier les herbes aromatiques (ex : ciboulette).
- Remplacer l'oignon rouge par de l'échalote, de l'ail.
- Utiliser des épices : piment d'Espelette, paprika fumé, curry, etc.

Informations**Diététiques et nutritionnelles**

Les groupes d'aliments couverts par ce plat sont : légumes, viande/poisson/œuf et produit laitier

Ce plat apporte par personne :
150 g de légumes épluchés / 70 g de viande cuite
40 g de fromage

Pour que le repas soit complet et équilibré, ajouter une portion adaptée de féculent (par exemple du maïs) et un dessert de fruit frais.

Si la recette convient aux diabétiques : OUI

Les apports et conseils sont identiques aux informations sur les repas équilibrés. Il est conseillé un minimum de 150 g de légumes par repas et des féculents riches en fibres type lentilles, pâtes complètes ; un repas riche en fibres améliore la glycémie.

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

La recette ne contient pas d'aliment riche en acide gras saturé à part le fromage ; une personne qui a un taux de cholestérol élevé peut consommer une petite part de fromage/jour ou choisir un fromage moins riche en lipides (graisses) comme du chèvre frais. Les huiles de colza et de noix sont riches en oméga 3. Les noix sont bien plus riches en oméga 3 que les noisettes.

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

On n'ajoute pas de sel dans la recette. Surtout ne pas remplacer le sel (chlorure de sodium) par du sel « de régime » : c'est très souvent du chlorure de potassium (dangereux en excès pour le cœur).

