

Salade au poulet, avocat et bacon avec une vinaigrette

- La délicieuse salade au poulet, avocat et bacon avec une SUPERBE vinaigrette!



PRÉPARATION
20 MIN

CUISSON
15 MIN

TEMPS TOTAL
35 MIN

PORTIONS
4

Ingrédients :

Vinaigrette/Marinade :

- 1/3 de tasse (85 ml) de miel
- 3 cuillères à soupe de graines de moutarde
- 2 cuillères à soupe de moutarde de Dijon
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail émincées
- Sel
- 4 poitrines de poulet désossées et sans la peau

Salade :

- 1/4 de tasse (65 ml) de bacon coupé finement
- 4 tasses (1000 ml) de laitue romaine, bien lavée
- 1 tasse (250 ml) de tomates cerises coupées en deux
- 1 gros avocat, sans pelure, noyau et tranchée
- 1/4 de tasse (65 ml) de maïs en canne
- le quart d'un oignon rouge tranché en rondelles fines

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients de la marinade/vinaigrette ensemble. Séparez en deux. Mettre la moitié dans un sac ziplock avec les poitrines de poulet et l'autre moitié de côté au réfrigérateur pour la vinaigrette.

2. Faites chauffer une casserole à feu moyen, avec environ 1 cuillère à thé d'huile et faire cuire les poitrines de poulet des deux côtés.
3. Faites cuire le bacon.
4. Tranchez le poulet en lanières.
5. Préparer la salade avec la laitue, tomates, avocat, maïs, oignon et poulet.
6. Ajouter 2 cuillères à soupe d'eau dans le mélange de vinaigrette, mélanger et verser sur la salade.
7. Saupoudrer de morceaux de bacon.
8. Assaisonner de sel et de poivre.

“

Vous avez envie d'une bonne salade? Celle-ci est vraiment complète et la vinaigrette est délicieuse!

Merci d'imprimer ma recette! Passez le message que vous l'avez prise sur ChefCuisto.com :)