



Salade de blancs de poulet au raisin de table de nos régions

Niveau de difficulté : très facile

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 15 min

Recette pour 6 personnes

Ingrédients

- 3 blancs de poulet
- 1 belle grappe de raisin noir de nos régions
- 200 g de salades mélangées
- 1 oignon rouge
- 1 cube de bouillon de volaille
- Huile d'olive
- 2 c. à soupe de vinaigre de vin rouge
- Sel, poivre

1. Portez à ébullition une grande casserole d'eau avec le cube de bouillon. Ajoutez les blancs de poulet et faites-les cuire 15 minutes à frémissement. Égouttez et laissez refroidir.
2. Lavez, égrappez et coupez les grains raisins en deux pour les épépiner. Lavez et essorez la salade. Pelez et ciselez l'oignon.
3. Dans un saladier, mélangez 4 cuillerées d'huile, le vinaigre, du sel et du poivre. Ajoutez les salades, les grains de raisin et les oignons. Mélangez.
4. Dressez la salade dans un plat de service. Ajoutez les blancs de poulet coupés en lamelle sur le dessus. Arrosez d'un filet d'huile et servez.