

Poulet aux graines de fenouil, salade de chou kale, figes, fromage feta et noisettes torréfiées |

Recette pour 4 personnes

Description

Une salade complète avec un bel équilibre qui sera vous satisfaire dans un esprit de santé.

L'astuce du chef

L'assaisonnement du poulet rendra cette salade encore plus savoureuse. Non seulement dans la poêle avec les graines de fenouil et les flocons de piment, mais aussi avec du sel et du poivre avant la cuisson.

Ingrédients

Poulet

- 400 Gr Haut de cuisse de poulet désossé
- 4 Unité(s) Oignon vert
- 0.50 Cuil. à thé Graines de fenouil moulues
- 0.25 Cuil. à thé Flocons de chili

- Sel et poivre
- Huile d'olive

Salade

- 150 Gr Figes séchées
- 1 Unité(s) Jus de citron
- 2 Branche(s) Chou kale
- 1 Boite(s) Pois chiche (540 ml)
- 150 Gr Fromage feta
- 75 Gr Noisettes
- 0.50 Botte(s) Ciboulette

- Sel et poivre
- Huile d'olive

Préparation

- Temps de préparation **30 mins**
- Préchauffez votre **Four** à **400 F°**

Mise en place

Émincez finement les oignons verts, détaillez le poulet en cubes.

Torréfiez les noisettes dans le four durant 5 minutes. À la sortie, écrasez-les légèrement avec le fond d'une casserole.

Découpez les figes en brunoise (petits cubes).

Hachez grossièrement les feuilles de kale, sans les tiges.

Égouttez les boîtes de pois chiches, rincez-les à l'eau froide.

Ciselez finement la ciboulette.

Poulet

Dans une poêle chaude avec de l'huile d'olive, faites revenir vos morceaux de poulet.

Ajoutez-y les épices, une fois une belle coloration atteinte, ajoutez votre oignon vert puis placez votre poulet dans le four pour 5 à 10 minutes.

Assurez-vous d'une bonne cuisson du poulet.

Salade

Dans un bol, mélangez ensemble les figues, les noisettes, le jus de citron, un gros filet d'huile d'olive et assaisonnez de sel et poivre.

Laissez infuser durant 5 minutes environ.

Ajoutez les feuilles de kale, les pois chiches et le fromage féta émietté, mélangez l'ensemble avec délicatesse.

Montage

Séparez la salade dans quatre bols, ajoutez sur le dessus les morceaux de poulet aux épices.

Finalisez en parsemant de ciboulette ciselée.

Bon appétit!