



Filet de poulet, noisettes torréfiées, cantal, roquette

Une salade automnale tout en gourmandise aux nombreux contrastes de couleurs. Une alliance de produits qui ne peut que marcher et régaler vos convives.



Coûts/portion : 2,50€



Préparation : 20 min



Cuisson : 8 min

INGREDIENTS pour 1 portion

- 150g Base salade inspire RIZ NOIR
- 60g Filet de poulet
- 10g Noisette
- 40g Cantal
- 10g Roquette
- 5g Huile de noisettes
- Sel & poivre

PROGRESSION DE LA RECETTE

1. Cuire le filet de poulet façon vapeur au four à 100° pendant 8 minutes, puis émincer-le finement.
2. Torréfier les noisettes au four à 200° durant 3 minutes, puis concasser-les.
3. Tailler le cantal en cube de manière régulière (1 cm par 1cm).
4. Laver la roquette puis essorer-la.
5. Dresser de façon harmonieuse votre salade présentée, comme un poke bowl, avec vos ingrédients tout autour afin de sublimer votre assiette.

LES CONSEILS ET ASTUCES DE NOTRE CHEF

par Alban Rousseau

Pour une cuisson parfaite, piquez votre filet de poulet au cœur et arrêtez la cuisson du poulet quand celui-ci a atteint 64°C.



Base Salade iNSPIRE

RIZ NOIR, sauce soja, graines de lin & huile d'olive 1,2 kg



Retrouvez d'autres inspirations sur :

