



SALADE DE POULET AU BLEU DU VERCORS-SASSENAGE AOP ET AUX POIRES

POUR 4 PERSONNES



- Marinade : 4 c. à s. d'huile d'olive au citron (ou du jus de citron), sel, poivre et baies
- 1 échalote
- 100 gr de Bleu du Vercors-Sassenage AOP
- 400 gr de filet de poulet
- 2 poires
- 2 c. à c. d'huile de colza et 4 d'huile d'olive
- 2 cuillères à café de vinaigre de vin rouge
- Salade romaine
- 10 noix
- Beurre



Préparation

15 min.

Marinade 2 h.

Cuisson

15 min.

- Coupez le poulet en lamelles et les faire mariner 2h au frais dans 4 c. à s. d'huile d'olive au citron et une pincée de sel aux 4 poivres et baies.
- Emincez l'échalote. Mélangez le vinaigre de vin rouge avec l'huile d'olive. Coupez le Bleu du Vercors-Sassenage AOP en cubes.
- Pelez les poires et coupez-les en 4 puis en 8. Faites-les dorer à la poêle avec le beurre et réservez.
- Dans une poêle, faites dorer les aiguillettes de poulet à feu vif pendant 3 minutes avec l'huile de colza et du beurre.
- Ajoutez les échalotes émincées, laissez cuire environ 8 minutes à feu doux.
- Ajoutez les poires et laissez quelques instants pour les réchauffer.
- Disposez la salade sur l'assiette puis le poulet, les poires et les cubes de Bleu du Vercors-Sassenage AOP. Assaisonnez avec la vinaigrette et parsemez de noix concassées.