



Poulet grillé et salade de chou-fleur

Phase : **d'Attaque**

Par portion | Apports de référence %



Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Plat

Prêt en
30 min

Cuisson
15 min

Ingrédients

Pour 2 personnes

- 500 g de bouquets de chou-fleur
- 2 blancs de poulet (200 g)
- 30 g de feta
- 1 cc d'huile d'olive
- 2 cubes de bouillon de poule dégraissé
- 1 cs de sirop d'agave
- 1 cs de curcuma
- 1 poignée de feuilles de persil plat
- 2 tiges d'oignons jeunes

Préparation

1. Dans une casserole, faire bouillir 1 L d'eau avec les 2 cubes de bouillon.
2. Y plonger les bouquets de chou-fleur. Après 5 minutes de cuisson, ajouter les blancs de poulet et laisser cuire encore 5 bonnes minutes. Egoutter le chou-fleur et le poulet, et prélever 120 ml de bouillon. Le reste du bouillon peut être utilisé pour une soupe.
3. Mélanger 5 cs de bouillon avec le sirop d'agave, le curcuma et du poivre. Verser cette sauce sur les bouquets de chou-fleur. Ciseler le vert d'une des tiges d'oignon jeune par-dessous. Bien mélanger. Réserver.
4. Mixer la feta avec le persil plat, 5 cs de bouillon et du poivre, jusqu'à obtention d'une crème lisse et onctueuse. Réserver.
5. Dans une poêle, saisir les blancs de poulet dans l'huile d'olive sur feu vif quelques minutes de chaque côté.
6. Etaler dans chaque assiette la crème de feta et ajouter les bouquets de chou-fleur et le poulet.
7. Décorer en ciselant le vert de l'autre tige d'oignon jeune.