

Salade de carottes, oranges, pois chiches et poulet, à la marocaine

Ingrédients

2 Blancs de poulet
265 g Pois chiches cuits
3 oranges
3 Carottes
1 gousse d'ail
6 brins de menthe
2,5 c. à soupe d'Huile d'olive
1,5 c. à soupe de vinaigre de cidre
3 c. à soupe Huile neutre pour la cuisson
1 c. à café de graines de nigelles (ou de cumin)
Piment d'Espelette-Sel

Déroulement

Commencez cette recette de salade de carottes, poulet et pois chiches en pelant 2 oranges à vif. Coupez-les en rondelles, pressez la troisième.

Chauffez l'huile neutre dans une poêle à feu moyen. Faites dorer les blancs de poulet 3 min de chaque côté. Baissez le feu, ajoutez le jus d'orange, du sel et du piment. Couvrez et poursuivez la cuisson 4 à 5 min. Laissez le poulet refroidir.

Pelez les carottes et émincez-les. Faites-les cuire 5 min dans une casserole d'eau bouillante salée puis égouttez-les.

Rincez et égouttez les pois chiches s'ils sont en conserve. Pelez, dégermez et hachez l'ail. Lavez et ciselez la menthe. Émincez le poulet.

Mélangez dans un saladier l'huile, le vinaigre, l'ail, du sel et du piment. Ajoutez tous les ingrédients de la salade, mélangez et servez.

Coupe façon tiramisù aux fraises & rhubarbe

(4-6 pers)

Ingrédients

Pâte à crumble

100g de beurre
75g de farine blé noir
75g de farine blanche
100g de sucre
25g de poudre d'amandes ou de noisettes

Compotée de rhubarbe

200g de rhubarbe en tronçons

120g de sucre

Vanille

Mascarpone

250g de mascarpone

20cl de crème liquide entière

1 c à soupe de sucre glace

250g de fraises

20cl de coulis de fruits rouges, pistaches ou amandes concassées

Déroulement

Crumble

Mixer tous les ingrédients jusque « gros sable »

Etaler le mélange sur une plaque et enfourner à 180° jusqu'à ce que la pâte soit dorée.

Ecraser à la fourchette à mi-cuisson ou passer au mixer ensuite pour l'émietter.

Compotée de rhubarbe

Cuire à feu doux dans une sauteuse avec le sucre et la vanille et laisser refroidir.

Mascarpone

La mélanger au fouet avec sucre et crème et mettre au frais.

Dressage

Dans les coupes

Compotée, une fraise en morceaux, crumble, mascarpone, crumble et recouvrir de fraises et de coulis.

Parsemer d'amandes.