

Salade de pêche et poulet au jus d'agrumes et à la mélisse

Pour 4 personnes
10 minutes de préparation

« Une recette fraîche et parfumée qui associe l'amertume de la frisée à la douceur de délicieuses pêches bien mûres et bien sucrée, le tout relevé par des dés de poulet marinés dans un jus d'agrumes et des feuilles de mélisse à la saveur citronnée »

Ingrédients

2 filets de poulet (environ 200g)
1 salade (ici une frisée)
2 pêches bien mûres
3 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à soupe de jus d'orange
2 c. à soupe de jus de citron
Quelques feuilles de mélisse et/ou de menthe
Sel, poivre



Préparation

Découpez les filets de poulet en morceau d'environ 1 cm sur 1cm. Placez les morceaux dans un bol. Dessus, versez 1 c. à soupe d'huile d'olive, 1 c. à soupe de jus de citron et 1 c. à soupe de jus d'orange. Laissez mariner une dizaine de minute.

Pendant ce temps, découpez les pêches en morceaux et réalisez la vinaigrette en mélangeant le reste d'huile d'olive et de jus de citron.

Dressez la salade dans 4 assiettes ou bols. Ajoutez les morceaux de pêches.

Au moment de servir, poêlez les dés de poulet pendant 2 à 3 minutes dans une poêle antiadhésive. Salez, poivrez. Ajoutez les dés de poulet à vos salades, versez la vinaigrette et servez.