

Salade de chou rouge, poireau, orange

4 pers 25 mn

Les **ingrédients**

- 2 blancs de poulet
- 300 g de chou rouge
- 2 petits blancs de poireau
- 2 oranges
- 15 noisettes
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Pour la vinaigrette :
- 1 grosse orange
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 1 c. à soupe de moutarde
- 1 c. à soupe de miel
- Sel, poivre

La **recette**

Etape 1

Émincer le chou rouge. Laver les poireaux et les couper en rondelles. Peler les oranges, prélever les suprêmes et les couper en deux. Tailler les blancs de poulet en fines lamelles.

Etape 2

Préparer la vinaigrette : presser une orange pour obtenir son jus. Mélanger avec l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, la moutarde et le miel. Saler, poivrer et émulsionner à la fourchette.

Etape 3

Faire dorer les lamelles de poulet dans l'huile d'olive 5 minutes à la poêle. Égoutter sur du papier absorbant. Concasser grossièrement les noisettes.

Etape 4

Réunir le chou, les poireaux, les suprêmes d'orange et le poulet dans des bols. Parsemer de noisettes et napper de vinaigrette. Servir aussitôt.

Etape 5

Ajouter une pincée de curcuma et de gingembre pour plus de fraîcheur.