

Four multifonctions - Four vapeur
Temps de préparation : 20 minutes
Temps de cuisson : 10 min

Salad In jar poulet, fenouil et chou rouge

Pour 6 personnes



Panier de courses

- 1 filet de poulet
- ½ fenouil
- ¼ de chou rouge
- 2 oignons nouveaux
- ½ bottes de radis
- 6 pièces de sucrine
- 200 g de champignons de Paris ou de shiitaké
- 1 citron vert

Pour l'assaisonnement

- Sel et poivre
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
- 1 cuillère à café de moutarde
- 1 yaourt nature
- 1 botte de ciboulette

Matériel

- 1 pot hermétique
- 1 plat vapeur non perforé
- 1 petite poêle
- 1 mandoline

Déroulé de la recette

Assaisonner les filets de poulet.

Déposer dans le plat vapeur et cuire au four vapeur 100°C – 10 min

A l'aide de la mandoline, émincer finement le fenouil et le mariner avec un ½ jus de citron vert. Emincer le chou rouge, tailler les radis et émincer les oignons nouveaux, les champignons et les sucrites.

Dans un cul de poule, mettre les éléments de la vinaigrette, ciseler la ciboulette et réserver.

Dans la verrine, déposer la vinaigrette puis le chou, les légumes taillés et le poulet.

Réserver au frais. Agiter la verrine avant de déguster !