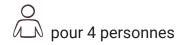
SUPRÊMES DE POULET à la coriandre & salade fresca







Ingrédients:

4 suprêmes de poulet biologique 120 g de coriandre fraîche

2 cuil.à soupe d'huile d'olive

2 tomates

1 avocat

1 oignon rouge (petit)

1à 2 cuil.à soupe de jus de citron vert

Sel et poivre du moulin

Préparation:

- **1.**Laver et essorer la roquette.
- 2. Inciser les suprêmes dans la longueur, attention à ne pas les couper en deux, assaisonner les deux faces de sel et de poivre du moulin.
- **3.** Faire dorer les suprêmes dans une poêle huilée, quand ils sont légèrement dorés, garnir chaque suprême avec la coriandre fraîche et poursuivre la cuisson jusqu'à ce qu'ils soient cuits à point.
- **4.** Tailler les tomates après les avoir mondées et épépinées en petits dés, peler et tailler l'avocat en petits dés, faire de même avec l'oignon rouge.
- **5.** Mélanger tous les ingrédients, rajouter deux cuillères à soupe de jus de citron vert, rajouter un peu de coriandre hachée.
- 6. Servir les suprêmes avec la salsa fresca.

