

SUPRÊMES DE POULET

à la coriandre & salade fresca



pour 4 personnes



5 mn



10 mn

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)

1 à 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.