

C'est l'été, la période des sorties en bateau et des croisières.

Voici des salades de saison rafraîchissantes, colorées, délicieusement diététiques et néanmoins « divines ».



Salade composée et chiffonnade de filet de poulet rôti



Préparation 10 mn – Pas de cuisson.

Pour 2 personnes, il vous faut : 1 barquette de chiffonnade de filet de poulet rôti Aoste Apéritif (on peut aussi faire cette salade avec un reste de poulet rôti) - 80 g de roquette – 5 tomates cerise rouges – 5 tomates cerise jaunes – 6 radis -1 échalote – ½ petite boîte de maïs – quelques noix – huile d'olive – vinaigre – moutarde – sel et poivre.

1 – Laver la roquette, les tomates cerise et les radis – couper en deux les tomates cerise et les radis et mettre le tout dans un saladier – ajouter le maïs.

2 – Découper la chiffonnade de poulet en fines lamelles. Les disposer sur la salade – ajouter les noix.

3 – Dans un bol, verser l'huile d'olive, le vinaigre, saler et poivrer. Ajouter l'échalote préalablement coupée, puis la moutarde. Battre le tout à la fourchette. Verser sur la salade et déguster.

Bon appétit

**Mai 2018
Martine**