

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 de concombre, melon, oranges et poulet



Préparation 15 mn – temps de cuisson 15 mn.

Pour 2 personnes, il vous faut : 1 blanc de poulet – ½ concombre – ½ melon – 1 orange de table – 1 orange à jus – 1 c à soupe de maïs – 1 pincée de cumin en poudre – huile d'olive, sel et poivre

1 – Laver et sécher le concombre, le couper en deux dans le sens de la longueur, puis en ½ rondelles fines. Le mettre dans une passoire, saler et laisser égoutter une vingtaine de minutes.

2 – Epépiner le melon et prélever la chair avec une cuillère parisienne. Réserver les billes de melon dans un saladier au frais. Peler l'orange de table à vif et détacher ensuite les quartiers un à un. Les réserver au frais. Peler et émincer l'oignon finement.

3 – Chauffer une cuillère à soupe d'huile dans une poêle et faire cuire les blancs de poulet – saler, poivrer et les saupoudrer de cumin. Faire cuire 15 mn à feu moyen et à couvert, en les retournant régulièrement. Les laisser tiédir et les couper en dés.

4 – Rincer abondamment les rondelles de concombre – les sécher et les mettre dans un saladier – ajouter les billes de concombre, l'oignon émincé et le maïs.

5 – Pressez l'orange à jus et mélanger le à 1 c à soupe d'huile d'olive. Saler et poivrer, et verser la sauce à l'orange sur le concombre. Mélanger. Répartir la salade sur les assiettes. Ajouter les cubes de poulet et les quartiers d'orange.

Bon appétit

**Martine
Mai 2018**