

*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 poulet aux raisins et aux noix***



***Préparation 15 mn – Pas de cuisson.***

*Pour 2 personnes, il vous faut : 2 blancs de poulet cuits – salade – 1 grappe de raisin rouge d'environ 80 g – 1 citron (jus) – 1 bouquet aneth – crème liquide – 10/15 g de cerneaux de noix – sel, poivre et huile d'olive.*

- 1** – Préparer la salade. Laver et égrapper le raisin, couper les grains en deux – concasser les cerneaux de noix.
- 2** – Couper les blancs de poulet en fines lamelles – ciseler la moitié de l'aneth ( je le remplace par du persil ou de la ciboulette).
- 3** – Dans un bol, mélanger le jus de citron avec un peu de sel et de poivre. Ajouter progressivement la crème, l'aneth ciselé, puis l'huile d'olive en émulsionnant à la fourchette.
- 4** – Répartir la salade, le poulet, les noix concassées et les grains de raisin sur des assiettes individuelles. Arroser de sauce et décorer avec l'aneth restant.

**Bon appétit**

**Mai 2018**

*Martine*