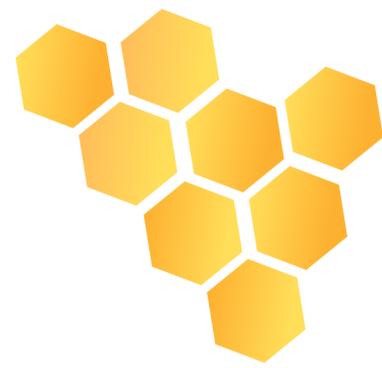




ERWIN'S SÜßER KNOFI



Salade aux filets de poulet poêlés



Une superbe recette pour
accompagner votre ail au miel !



Ingrédients 4 portions :

4 filets de poulet (200 g chacun)

½ ananas (400 g)

1 laitue (600 g)

½ verre d'olives noires

2 poignées de copeaux de noix de coco

1 cuillère à café d'ail au miel (ERWIN'S SWEET KNOFI)

huile pour la poêle

Sel, poivre

Pour la vinaigrette :

10 cuillères à soupe d'huile d'olive

3 cuillères à soupe de vinaigre de cidre

2 cuillères à soupe de jus de citron

2 cuillères à soupe de yaourt nature

1 cuillère à café d'ail au miel (ERWIN'S SWEET KNOFI)

1 cuillère à café de miel

1 cuillère à café de moutarde douce

1 cuillère à café de curry, doux

1 cuillère à café de sel

½ cuillère à café de poivre noir, fraîchement moulu

Préparation :

Mettre tous les ingrédients de la vinaigrette dans un récipient et bien mélanger.

Éplucher et couper l'ananas en quatre, retirer le trognon et couper l'ananas en dés.

Lavez la laitue, essorez-la et hachez-la un peu.

Égoutter les olives, couper les filets de poulet en fines tranches.

Commencez par poêler l'ananas dans de l'huile. Retirez-le, puis poêlez les tranches de poulet jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Ajoutez 1 cuillère à café d'ail au miel et mélangez brièvement le poulet dedans. Enfin assaisonnez de sel et de poivre.

Disposer la laitue et les olives dans des assiettes, disposer les tranches de poulet et les morceaux d'ananas dessus et saupoudrer de copeaux de noix de coco.

Enfin, versez la vinaigrette sur la salade.