

Estelle de Saint Germain

Poulet grillé à la salsa d'ananas

Ingrédients :

4 blancs de poulet, 2 c-à-s d'huile d'olive, 1 ananas mûr, 1 petit oignon rouge, 1 poivron vert, 1 poignée de coriandre et un peu de menthe, $\frac{1}{2}$ piment oiseau ou piment d'Espelette, (cumin), 1 citron jaune et un citron vert.

Recette :

Préparer l'ananas et le couper en petits dés, peler et émincer finement l'oignon, laver le poivron, l'épépiner et le couper en petits dés

Couper en 2 les citrons et presser une moitié de chaque, détailler les quartiers des 2 autres moitiés pour la déco.

Dans un saladier, mélanger l'ananas, le poivron, l'oignon, le jus de citron, la coriandre et la menthe, saler et poivrer.

Dans une poêle antiadhésive, déposer les blancs de poulet (parsemés du cumin) et les faire dorer à feu moyen 3 minutes de chaque côté ou plus selon l'épaisseur des blancs

Servir les blancs recouverts de salsa

Estelle de Saint Germain