



CROUSTILLANT DE VOLAILE À L'ESTRAGON, SALADE DE ROQUETTE



Biobernai'Cook

www.biobernai.com

En partenariat avec



www.cora.fr/dorlisheim



www.fermesaintblaise.fr

CROUSTILLANT DE VOLAILLE À L'ESTRAGON, SALADE DE ROQUETTE

Ingrédients pour 6 personnes

Blancs de poulet	600 gr	Pour le montage	
Estragon	0,25 botte	Feuilles de brick	6 pièces
Huile d'olive	2 cl	Pour le reste de la recette	
Piment d'Espelette	2 pincées	Roquette	120 gr
Coriandre fraîche	0,25 botte	Huile d'olive	2 cl
Persil plat	0,25 botte	Fleur de sel	3 pincées
Fleur de sel	6 pincées		

Descriptif

Laver la roquette et les herbes, puis les effeuiller.

Tailler la volaille en aiguillettes puis l'ajouter au mélange d'herbes.

Arroser le tout d'huile, puis laisser reposer.

Tailler la feuille de brick en bandes de la même largeur que les aiguillettes. Déposer une aiguillette sur chaque bandelette, puis assaisonner de sel et de piment. Emballer ensuite le tout.

Sur une poêle chaude, verser un filet d'huile puis dorer les aiguillettes pendant 2 minutes sur chaque face.

Assaisonner la roquette de fleur de sel et l'arroser d'huile.

Déposer un lit de salade dans une assiette, puis ajouter un croustillant et déguster aussitôt.

Le + du Chef

Variez les herbes ou remplacez-les par de fines lamelles d'oignons nouveaux. À déguster chaud ou froid.
