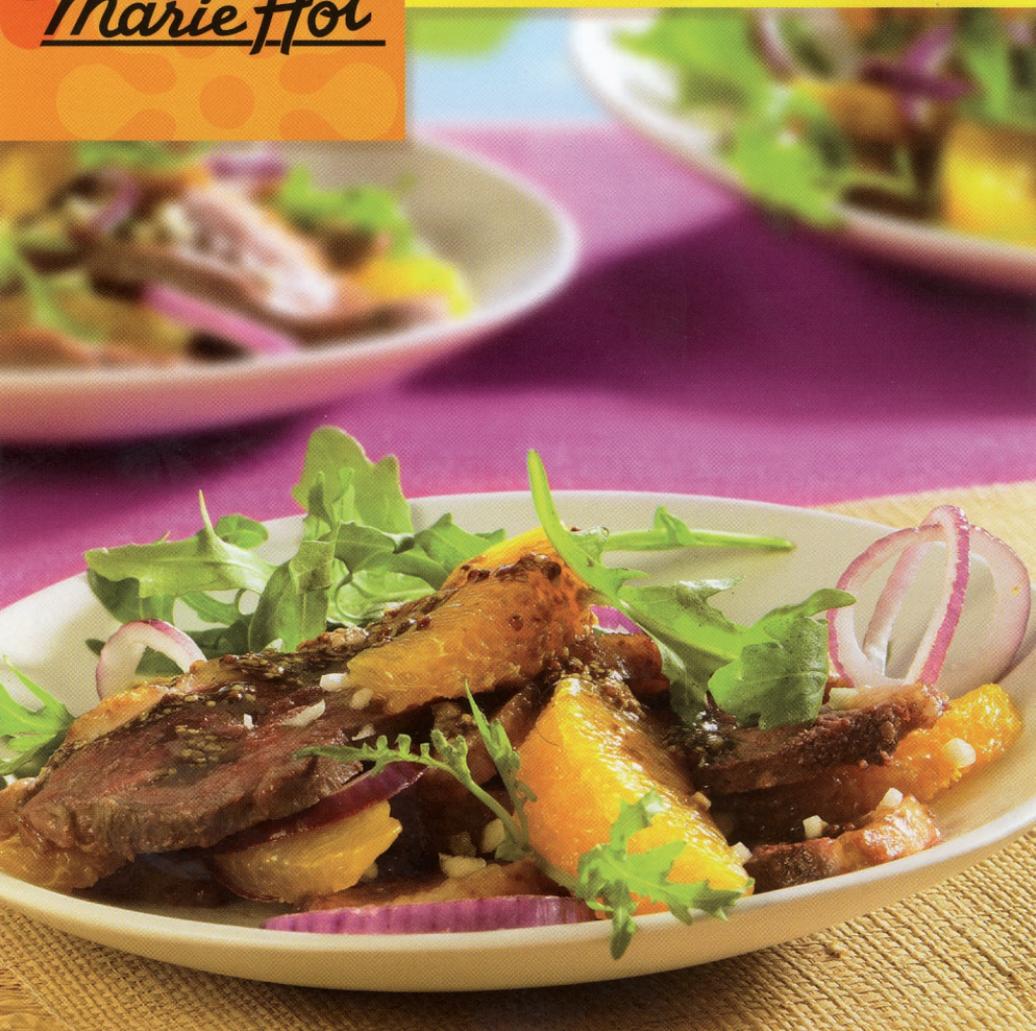




Marie Hot

RECETTES FRAÎCHEUR

les salades à base de volaille



Cet été, Marie Hot vous propose ses découpes de volailles, idéales pour préparer vos salades. Que ce soient les filets de poulet ou de canard, leur chair est tendre et moelleuse. Vous pouvez les déguster tièdes ou froids, selon vos envies.



RECETTES FRAÎCHEUR

les salades à base de volaille



SALADE DE FILETS DE CANARD À L'ORANGE

Pour 4 pers. - Préparation 10 mn
Cuisson 15 mn

4 filets de canard
Marie Hot - 2 oranges
1 oignon rouge

80 g de roquette - sel - poivre

Sauce

2 c à s d'huile d'olive

1 c à s de vinaigre balsamique

1 gousse d'ail écrasée

1 c à c de moutarde à l'ancienne

Faites revenir les filets de canard, côté peau, pendant 12 mn, retournez-les et laissez cuire 3 mn.

Pelez et coupez les oranges en quartiers, récupérez le jus. Pelez et coupez l'oignon. Mettez tous les ingrédients pour la sauce dans un récipient, salez et poivrez, tout en remuant bien. Lorsque les filets sont cuits, coupez en tranches très fines (vous pouvez ôter la peau). Sur un lit de feuilles de roquette, posez les tranches de filets, les quartiers d'oranges et les tranches d'oignon. Nappez de sauce.

Servez à température ambiante.



SALADE AU POULET, ET SA VINAIGRETTE VANILLÉE

Pour 2 pers. - Préparation 15 mn - Cuisson 30 mn

2 filets de poulet fermier Marie Hot - 1 salade
(type laitue iceberg, mâche ou batavia) - 12 tomates séchées
2 oeufs durs - 5 c à s d'huile d'arachide - 3 à 4 cm de gousse de vanille
1 citron jaune - 1 poignée de haricots verts
ou de pois gourmands cuits

Grattez les graines de la gousse de vanille et mélangez-les à 4 c à s d'huile. Faites chauffer doucement dans une casserole pour faire infuser la vanille, laissez refroidir. Émincez les filets de poulet en 3 morceaux et cuisez-les environ 30 mn dans une poêle à feu vif avec la cuillère d'huile restante. Laissez refroidir puis détaillez en fines lamelles. Salez et poivrez légèrement. Taillez les tomates séchées en lamelles fines, coupez les oeufs durs, mélangez avec la salade et les haricots verts (ou les pois gourmands). Émulsionnez l'huile vanillée avec 2 c à s de jus de citron et une pincée de sel. Versez sur la salade et mélangez.



SALADE DE POULET MARINÉ, CREVETTES ET PAMPLEMOUSSE

Pour 4 pers. - Préparation 5 mn - Repos : 2 h - Cuisson 10 mn

2 filets de poulet fermier Marie Hot - 1 pamplemousse rose - 1 avocat
200 g de pousses de soja - 200 g de mâche - 12 crevettes roses
1/2 jus de citron vert - 1 c à c de miel - 2 c à s d'huile de sésame
5 cl de sauce de soja - 1 c à s d'huile d'olive - poivre
1 c à s de ciboulette ciselée

Mélangez le jus de citron, le miel, l'huile de sésame, la sauce de soja et une pincée de poivre. Découpez les blancs de poulet en tranches épaisses, plongez-les dans la marinade et réservez au frais pendant 2 h. Coupez le pamplemousse à vif en récupérant le jus. Faites cuire 10 mn dans l'huile d'olive les tranches de poulet égouttées à feu vif. Retirez la poêle du feu et versez-y la marinade. Disposez dans les assiettes, la mâche, les pousses de soja, le pamplemousse, l'avocat coupé en morceaux, les crevettes et le poulet. Arrosez avec la marinade tiède et saupoudrez de ciboulette.