



BROCHETTES DE POULET, TOMATES CERISES ET SALADE DE HARICOTS



2 pers.



25 min.



400 kcal/pers.*



INGRÉDIENTS

2 escalopes de poulet / 250g. de haricots verts /
16 tomates cerises

FOND DE PLACARD

2 échalotes / 2cs. de mayonnaise / Vinaigre /
Huile

Haricots. Équeuter les haricots. Porter l'eau à ébullition avec un peu de sel et ajouter les haricots. Laisser cuire environ 10 minutes (les haricots doivent rester croquants). Lorsque les haricots sont cuits, les rincer à l'eau froide pour les refroidir.

Échalotes. Couper finement les échalotes.

Brochettes de poulet. Couper le poulet en morceaux. Piquer sur la brochette une tomate cerise, puis un morceau de poulet. Répéter l'opération trois fois et terminer la brochette par une tomate cerise. Cuire les brochettes à la poêle avec un peu d'huile.

Sauce à salade. Mélanger 2cs. de mayonnaise avec un tout petit peu d'eau afin de rendre la mayonnaise liquide, puis ajouter un peu de vinaigre.

Salade de haricots. Mélanger les haricots refroidis avec les échalotes et la sauce.

* Donné à titre indicatif. Peut varier en fonction des produits utilisés.