

ÉMINCÉ DE
blanc de volaille
VINAIGRETTE BALSAMIQUE ET
légumes croquants



INGRÉDIENTS

2 blancs de volaille fermiers
30 cl de fond de volaille dégraissé
1 carotte
100 g de haricots verts
2 cl d'huile d'olive
1 cl d'huile de noix
1 cl de vinaigre balsamique
1 échalotte ciselée
1 tomate
cerfeuil, ciboulette
sel, poivre

PRÉPARATION

Préparer en julienne la carotte, monder et épépiner la tomate puis tailler en petits dés, effiler les haricots verts puis les cuire à l'eau bouillante salée.

Préparer la vinaigrette.

Mélanger la julienne de carottes, les haricots verts et les dés de tomate, assaisonner de sel et de vinaigrette.

Pocher les blancs de volaille dans le fond de volaille frémissant pendant six minutes, les retirer, laisser refroidir, puis émincer sur assiette.

Napper d'huile d'olive et de vinaigre balsamique, disposer les légumes dessus ainsi que les herbes fraîches.



Préparation
pour
2 personnes



Préparation
20 mn



Cuisson
env. 10 mn