Escalope de poulet sur salade de fenouil et de poires

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 45 min
Temps actif: 45 min
Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

4	blancs de poulet suisse, d'env. 150 g chacun
140 g	graines de courge
1	œuf
	sel
	poivre noir
350 g	fenouil
1 1/2	poire
2	laitues mini ou baby, d'env. 100 g chacune
75 g	sbrinz en un morceau
2 cs	moutarde gros grains
2 cs	jus de citron
1	citron bio (zeste finement râpé)
0.5 dl	bouillon de poule
2 cs	huile de colza pressée à froid
1 bouquet	ciboulette
2 cs	huile de colza HOLL

Valeurs nutritives

1 portion contient environ:

615	kcal
58 g	de protéines
10 g	de glucides
36 g	de lipides

Sans gluten
sans lactose
Low Carb

Conseil

Outre des graines de courge, tu peux utiliser des graines de sésame décortiquées ou de tournesol pour la panure. Il faudra moudre finement les graines de tournesol, comme les graines de courge, pour qu'elles adhèrent à la viande.

Préparation

1. Parer le fenouil, le couper en deux et le tailler en fines lanières. Couper les poires en deux, retirer le cœur et les couper en fines tranches. Couper les laitues en six, les laver et bien les égoutter.

2. Moudre finement les graines de courge. Battre l'œuf dans un bol. Couper chaque blanc de poulet horizontalement pour obtenir deux escalopes. Saler et poivrer. Passer les escalopes des deux côtés d'abord dans l'œuf, puis dans les graines.

3 Couper le sbrinz en fines tranches à l'aide d'un économe.

4 Pour la sauce, mélanger la moutarde avec le jus de citron, le zeste de citron, le bouillon et l'huile. Saler et poivrer la sauce. Couper la ciboulette en fines rondelles et ajouter.

5 Chauffer une poêle. Y saisir les escalopes des deux côtés pendant environ 2 minutes. À la fin, poivrer.

6 Pour la salade, mélanger la laitue, les poires et le fenouil avec la sauce et dresser sur des assiettes. Couper les escalopes en morceaux, les répartir sur la salade et garnir de copeaux de fromage.