Bowl au poulet avec épinards et œuf poché

Mon choix.

Durée totale: 45 min

Temps actif: 45 min

Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

4	blancs de poulet suisse d'env. 120g chacun
240 g	riz basmati
2	pommes
3	tomates
300 g	épinards
3 cs	huile de colza
8 cs	amandes
1 cs	miel liquide
	sel
	poivre noir du moulin
1	échalote, finement émincée
4 cs	vinaigre d'estragon
2 cc	moutarde à grains entiers
3 tiges	estragon
6 cs	huile d'olive
4	œufs
1 barquette	cresson

Valeurs nutritives

1 portion contient env. :

800	kcal
49 g	de protéines
45 g	de glucides
36 g	de lipides

Sans gluten

sans lactose

Donner du peps au poulet

Frotter les blancs de poulet avec du romarin haché et laisser tirer pendant la nuit. Un délice avec des amandes et du miel!

Préparation

1. Sortir les blancs de poulet du réfrigérateur 30 minutes à l'avance.

2. Cuire le riz en suivant les indications de l'emballage. Laver les pommes et les tomates, les couper en dés. Trier les épinards, les mettre dans quatre bols avec le riz, les tomates et les pommes.

3 Chauffer l'huile de colza à feu moyen dans une poêle. Saisir les blancs de poulet des deux côtés pendant 2-3 minutes. Ajouter les amandes et le miel et glacer pendant 5-6 minutes supplémentaires à feu doux. Saler et poivrer. Emballer dans de l'aluminium et réserver.

4 Faire revenir l'échalote dans l'huile restante jusqu'à ce qu'elle soit translucide. Retirer la poêle du feu. Ajouter les trois quarts du vinaigre d'estragon, la moutarde, l'estragon effeuillé et l'huile d'olive. Salez et poivrez, bien mélanger le tout.

5 Porter de l'eau à ébullition dans une casserole. Ajouter le reste du vinaigre d'estragon et un peu de sel, réduire la chaleur. L'un après l'autre, casser un œuf dans une tasse et verser délicatement dans l'eau juste frémissante. Pocher 4 minutes. Sortir délicatement les œufs de l'eau à l'aide d'une écumoire, les égoutter et les ajouter aux autres ingrédients dans les bols.

6 Couper les blancs de poulet en tranches, mettre dans les bols et arroser généreusement de vinaigrette. Parsemer de cresson avant de servir.