Smørrebrød au poulet

Mon choix.

Durée totale: 2 h 30 min

Temps actif: 1 h

Moyenne

Ingrédients

Pour 4 personnes

Salade de poulet au citron

2	blancs de poulet avec peau
30 g	huile d'olive
1	céleri-branche
1	pomme
50 g	amandes, grillées
1 dl	vinaigrette au citron

Huile citronnée

200 g	huile de tournesol
4 morceau	citrons

Vinaigrette

200 g	huile citronnée
200 g	jus de citron
200 g	huile d'olive

Pickles

1	chou-fleur, violet
1050 g	vinaigre de pomme
450 g	eau
300 g	sucre
33 g	sel

Mayonnaise au sésame

10 g	jus de citron

40 g jaunes d'œuf
20 g moutarde
5 g sel
160 g huile de tournesol
20 g huile de sésame

Valeurs nutritives

1 portion (sans le pain) contient env.:

851 kcal
24 g de protéines
12 g de glucides
77 g de lipides

Contient du gluten

sans lactose

Préparation

Salade de poulet au citron

1 Retirer la peau des blancs de poulet et la réserver. Mettre les blancs de poulet sous vide avec l'huile d'olive et les laisser mijoter 30 minutes à 72° C. Les sortir et les effilocher grossièrement. Couper le céleri-branche et la pomme en petits dés et les ajouter. Ajouter les amandes grillées, mélanger et saler.

Chips de poulet

1 Pour les chips de poulet, disposer la peau sur une tôle recouverte de papier sulfurisé. La badigeonner de beurre et la faire dorer 35 minutes au four à 175° C.

Vinaigrette au citron

1 Mélanger le zeste de citron avec l'huile et le cuire à la vapeur à 90° C pendant 2 heures. Laisser reposer durant la nuit. Pour la vinaigrette, mélanger l'huile citronnée, le jus de citron et l'huile d'olive.

Pickles

1 Débiter le chou-fleur en fleurettes. Porter à ébullition tous les ingrédients à l'exception du chou-fleur, laisser refroidir. Mettre le chou-fleur en bocaux avec la préparation vinaigrée.