


# Smørrebrød au poulet



La différence est là.

 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 effiloche grossièrement. Couper le céleri-branché 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



**La différence est là.**

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.

**Sur [viandesuisse.ch](https://viandesuisse.ch), tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.**