


# 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

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.


**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



**Mon choix.**

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.