

Recette rapide Melon Galia Mâche et blanc de poulet



Voici une recette avec pour base un melon Galia . Le melon Galia est principalement produit dans le Val de Loire . Dans l'assiette il décore à merveille la table avec sa chair vert clair à la peau beige orangée. Au niveau du goût il est subtilement sucré mélangé avec du poulet voilà un plat succulent et peu calorique. A défaut de melon Galia vous pouvez opter pour une autre variété.

Ingrédients :

4 blancs de poulet

Paprika doux

Sel et poivre

2 cuillères à soupe d'huile végétale

$\frac{1}{2}$ melon galia

1 petit melon

4 oignons blancs

2 tomates

400 g de mâche

Jus de melon

1 cuillère à soupe de miel

2 cuillères à soupe de vinaigre de vin blanc

Préparation



1° Laver les blancs de poulet, les sécher et les frotter avec du sel, du poivre et du paprika

2° Chauffer l'huile dans une poêle et y faire dorer la volaille sur les deux faces. les retirer de la poêle et les égoutter sur du papier absorbant. Les laisser refroidir sur une assiette

3° Ôter les pépins du melon Galia et prélever la chair à l'aide d'une grande cuillère. Récupérer le jus de citron

4° Couper le melon en deux, l'épépiner et prélever la chair également à la cuillère

5° Laver puis sécher les oignons blancs et les couper en rondelles. Laver les tomates, les sécher, ôter les pédoncules et les couper en huit. Bien nettoyer et laver la mâche, puis l'essorer

6° Couper légèrement en biais les blancs de poulet

7° Préparer une sauce avec le jus de melon, le miel, l'huile et le vinaigre. Ajouter sel et poivre

8° Disposer les ingrédients sur les assiettes et servir.

Verser en dernier la sauce sur la salade

Recette extraite de « Salades fraîches et croquantes »
éditions NAUMANN ET GOBEL

Jean Philippe

