Salade lentilles poulet recette cookeo

Salade lentilles poulet recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

240 g de lentilles vertes

500 g d’escalopes de poulet

2 tomates

4 pommes de terre

Quelques feuilles de persil

6 cuillères à soupe d’huile (pour la vinaigrette)

2 cuillères à soupe d’huile pour la cuisson

2 cuillères à soupe de vinaigre

1 cuillère à café de moutarde (si vous en avez)

800 ml d’eau

Sel

Poivre

Préparation

Préparez la sauce vinaigrette avec les 6 cuillères à soupe d’huile, les 2 cuillères de vinaigre

Lavez le persil et passez au hachoir ou ciselez le

Ajoutez le persil haché à la vinaigrette.

Coupez les tomates en morceaux

Epluchez ,passez sous l’eau et coupez en morceaux les pommes de terre

Rincez les lentilles.

Coupez les escalopes de poulet en morceaux

Mode dorer

Versez l’huile dans la cuve, quand l’huile est chaude faite revenir les morceaux d’escalopes de poulet.

Déposez les lentilles et les morceaux de pommes de terre dans la cuve et versez 800 ml d’eau dessus.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 12 mn

Quand la cuisson est terminée faites refroidir les lentilles , les morceaux de pommes de terre ,les morceaux de poulet à l’air libre en les déposant dans un saladier

Ajoutez les tomates, et placez le saladier et la sauce vinaigrette au frigo pendant au moins 2 h

Sortez le saladier du frigo et ajoutez la vinaigrette, mélangez.

Salez et poivrez.

Dégustez froid.