



Fiche recette diététique : Melon au poulet

Préparation : 15mn Cuisson : 10 mn Calories 300



Ingrédients 4 personnes

4 blancs de poulet
Paprika doux
Sel et poivre
2 cuillères à soupe d'huile végétale
½ 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