



Sans cuisson

# Salade de poulet au bleu et aux oignons frits

Salade de sucrine aux dés de poulet, chou rouge, bleu et oignons frits, accompagnée de sa vinaigrette citronnée - pour 2 personnes.



## Mise en place

Coupez le poulet en lamelle et faites-le revenir dans un peu d'huile d'olive pendant 10 minutes environ, jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Ajoutez sel et poivre au cours de la cuisson.  
Râpez le chou rouge très finement, coupez le bleu en dés puis lavez et séchez les feuilles de la salade sucrine.  
Taillez le parmesan en copeaux.

## Mise en oeuvre

Dans 2 bols, répartissez la salade, le chou rouge, le bleu, le poulet, le parmesan puis les oignons frits.  
Préparez une sauce en mélangeant la moutarde, l'huile et le citron ensemble. Ajoutez un peu de sel puis versez sur la salade au moment de servir.

Ingrédients	Code SDV	Poids Net
CRISPY ONIONS - oignons frits	7579	20 g
Huile d'olive		10 ml
Moutarde à l'ancienne		20 g
Citron jaune		0.25 pces
Parmesan		25 g
Choux rouge		150 g
Blanc de poulet		250 g
Bleu d'auvergne		60 g
Salade sucrine		1 pces