Mmm LA MAISON DU MIEUX MANGER | FERME DU CANTAL

Difficulté : moyen **Temps de préparation : 30 minutes** **Temps de cuisson : 30 minutes**

SALADE POULET, CHORIZO ET ASPERGES

Une salade gourmande et colorée mêlant tendres morceaux de poulet, chorizo légèrement relevé et asperges croquantes, le tout relevé d'une vinaigrette parfumée. »

- **Les Légumes** de la **Maison du Mieux Manger**, cultivés localement avec soin, dans le respect des saisons et de l'environnement, pour une fraîcheur incomparable et des saveurs naturelles
- **La Volaille et la Charcuterie sont** sélectionnés par Didier de la **Ferme du Cantal**, avec soin et respect, garantissant une viande tendre et pleine de saveur.

LES INGRÉDIENTS

Asperges
6 selon la grosseur

Gousse d'ail
1

Salade
1

Blanc de Poulet
150grs

Dés de Chorizo
20grs

LES INGRÉDIENTS NON INCLUS

Moutarde
1 cc

Vinaigre balsamique
1 cuillère à soupe

Huile d'olive
2 cs

Beurre

sel et poivre
selon votre goût

L'ÉQUIPEMENT

2 poêles,

LES ÉTAPES

ÉTAPE 1

Ciselez l'ail. Salez et poivrez le poulet. Faites chauffer une noix de beurre dans une poêle à feu moyen. Faites y cuire le poulet 5/6mn de chaque côté. Ajoutez le chorizo 3mn avant la fin. Réservez le poulet couvert d'aluminium et le chorizo à part.

ÉTAPE 2

Coupez le pied dur des asperges. Faites chauffez une poêle à feu moyen vif avec une noix de beurre. Faites sauter l'ail et les asperges 6/8mn. Déglacez avec un filet de vinaigre balsamique noir. Salez et poivrez.

ÉTAPE 3

Faites une vinaigrette avec un filet d'huile d'olive, de vinaigre balsamique et une pointe de moutarde dans un saladier.

ÉTAPE 4

Lavez et essorez la salade verte.

ÉTAPE 5

Servez la salade dans des assiettes creuses. Répartissez les asperges, parsemez de chorizo et placez le poulet au milieu. Assaisonnez avec la vinaigrette

CONSEILS ET ASTUCES

Vous pouvez ajouter des croutons de pains grillés pour le croquant.