

## Salade de Poulet au Pamplemousse

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 50 minutes

### Ingrédients:

- BLANC(S) DE POULET	400g
- ASSORTIMENT DE SALADES	
- CIBOULETTE	
- PAMPLEMOUSSE(S)	1 rose
- AIL EN POUDRE	un peu
- PARMESAN EN COPEAUX	50g
- CERNEAU(X) DE NOIX	qq.
- CHAMPIGNONS DE PARIS	2-3
- SUCRE IMPALPABLE	1/4 c à café
- KETCHUP	1 c à soupe
- HUILE D'OLIVE	5 c à soupe
- CURRY	1 c à café
- SEL	
- POIVRE	

### Recette:

- Nettoyez et coupez la salade.
- Pelez le pamplemousse à vif et coupez-le en quartiers. Recueillez le jus.
- Coupez les champignons en lamelles.
- Préparez la vinaigrette : mélangez l'huile d'olive avec le jus de pamplemousse, le sucre impalpable, un peu d'ail, sel et poivre.
- Répartissez la salade dans les assiettes, ajoutez le pamplemousse, les cerneaux de noix, un peu de ciboulette et les champignons.
- Dans un poêle, faites chauffer de l'huile et faites-y revenir le poulet coupé en petits dés.
- Epicez avec le curry, sel et poivre. Ajoutez le ketchup et prolongez la cuisson 2 minutes en mélangeant.
- Répartissez ces dés de poulet dans les assiettes ainsi que les copeaux de parmesan et la vinaigrette.

### Remarque:

Servez avec une bonne baguette.

