Méli-Mélo de Salade au poulet vapeur.

1. 1 escalope de poulet par personne
2. Un mélange de salade
3. des belles tomates du jardin ou des tomates cerise
4. De la vinaigrette

Ma persillade pour 2 escalopes : 4 c à s de persillade (ail, oignon, persil, livèche) , ½ cube de bouillon légumes (ou bœuf, poule, ce que vous avez sous la main) que j'effrite sur la persillade, ½ c à c de moutarde, ½ c à s d'huile, poivre, on mélange et on étale !

Poser les escalopes de poulet sur une planche (si elles sont épaisse les trancher en 2) et les aplatir à l'aide d'un marteau à viande ou d'un rouleau à pâtisserie.

Répartir de la persillade sur les escalopes. Les rouler, puis les emballer dans du film alimentaire (bien serrer et bien nouer les extrémités).

Cuire environ 20 mn à 30 mn à la vapeur. Laisser refroidir avant d'ôter le film et découper le poulet en rondelles.

Dans un saladier faites votre mélanger de salade.

Déposer la salade sur une assiette, garnir avec des quartiers de tomate, des rondelles de poulet, de l'oignon. Je présente la vinaigrette à part, pour que chaque convive agrémente sa salade comme il l'entend ! Vous pouvez évidemment y ajouter d'autres ingrédients (radis, avocat, maïs, champignons frais….bref tout ce qui vous tombe sous la main☺).