

Salade de poulet aux zestes d'agrumes

Pour 2 personnes

- Rapez le zeste d'une orange et d'un pamplemousse, puis pressez les à moitié.
- Mélangez le jus obtenu avec les zestes et une cac de moutarde puis salez et poivrez à votre convenance.
- Disposez 3 blancs de poulet tranchés dans un plat allant au four, badigeonnez les de marinade puis enfournez les environ 15 mn au four à thermostat 6 (180°C).
- Pelez à vif une deuxième orange et coupez la chair en petits morceaux ; faites la même chose avec le demi pamplemousse non pressé.
- Lavez et coupez une dizaine de tomates cerises, émincez quelques feuilles de laitue, de scarole, ou d'endives et rapez 100 g de carottes.
- Mélangez tous les ingrédients dans un saladier et arrosez avec une vinaigrette à l'huile d'olive et au reste de jus d'orange.