



POITRINE DE POULET ENROBÉS DE SÉSAME ET CURRY ET SA SALADE D'ORANGES



QimiQ AVANTAGES

- Préparation simple et rapide
- Consistance agréablement crémeuse avec moins de matières grasses
- Les sauces adhèrent à la salade



20



simplement

INGRÉDIENTS POUR 4 PORTIONS

POUR LA MARINADE

- 125 g** QimiQ Base crème, non réfrigéré
- 1** Orange(s), jus et zeste finement râpé
- 2 cs** Huile d'olive
- 1 cc** Huile de sésame
- Sel
- Poivre noir
- 1 cc** Curry en poudre
- Laitue

POUR LA POITRINE DE POULET

- 600 g** Filet de blanc de poulet
- 80 g** Miettes de pain blanc
- 1 cc** Graines de sésame noir
- 1 cc** Graines de sésame blanc
- Huile végétale,

PRÉPARATION

1. Pour la marinade: fouetter le QimiQ Classique (température ambiante) pour obtenir une consistance lisse. Ajouter le jus d'orange, et son zeste, l'huile d'olive, l
2. Badigeonner les poitrines de poulet avec la marinade et laisser reposer pendant env. 1 heure.
3. Mélanger la chapelure avec le sésame et y tremper le blanc de poulet. Poêler des deux côtés.
4. Badigeonner la laitue avec le reste de la marinade. Couper les poitrines de poulet en lamelles et les placer sur la laitue.
5. Servir.