

# Hot bowl poulet cajun

Salade avec cubes d'avocat, tomate, oignons crisper, chou rouge, betterave, mangue, filet de poulet.



## Mise en place

La veille au soir mettre en décongélation les cubes d'avocat, les cubes de mangues et le filet de poulet à la Texane en froid positif.

Laver et préparer la salade.

Eplucher et émincer l'oignon rouge, faite le revenir doucement dans une casserole chaude et légèrement huilé, au bout d'environ 20 minutes ajouter un trait de sauce Worcestershire et laisser à nouveau à feu doux environ 5 minutes, puis stopper et réserver.

Eplucher et couper en julienne la betterave crue.

Laver et couper en deux les tomates cerises.

Couper en deux le filet de poulet et réserver au frais.

## Mise en oeuvre




Sur une plancha chaude et légèrement huilé, faire cuire le demi filet de poulet 2/3 minutes de chaque cotés.

Puis l'émincer.

Dresser la salade dans un bol :

- La feuille de mâche
- Le poulet émincé au centre
- Les oignons confits
- Les tomates cerises
- La betterave en julienne
- Les cubes d'avocat
- La mangues
- Le quartier de citron vert

Assaisonner l'ensemble avec la sauce Ranch.

Ingrédients		Code SDV	Poids Net
FILET DE POULET À LA TEXANE - CRU		6670	0.5 pces
RANCH SALAD SAUCE		4343	30 g
CRISPY ONIONS - oignons frits		7579	10 g
CUBES DE MANGUE		7749	40 g
CUBES AVOCAT PEROU		8015	40 g
Mache			80 g
Tomates cerises			50 g