



# SALADE DE POULET AUX NECTARINES



**Temps de préparation**  
15 minutes



**Temps de cuisson**  
20 minutes



**Niveau de difficulté**  
★

## Ingrédients pour 6 personnes

1 frisée fine ou 300g de mesclun  
3 nectarines  
700g de blanc de poulet  
3 poivrons rouges  
50g de pignons de pin  
1 cuillère à café rase de cannelle  
1 citron vert  
1 citron jaune  
1 cuillère à soupe rase de sucre  
Huile d'olive  
Sel, poivre

## Préparation de la recette

Laver la salade et détailler le poulet et les poivrons en lanières.

Couper les nectarines en petits quartiers (garder la peau).

Presser les citrons.

## Déroulement de la recette

Faire dorer les pignons de pin dans une poêle antiadhésive 1 minute ou 2, en surveillant. Réserver.

Faire chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et y faire dorer les poivrons à feu doux pendant 5 minutes.

Ajouter le sucre, le jus de citron et laisser cuire encore 5 minutes. Réserver.

Dans cette même poêle, faire dorer 5 minutes les lanières de poulet avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.

Ajouter le jus de citron jaune, la cannelle, le sel et le poivre.

Cuire encore une minute pour bien enrober le poulet et réserver.

Dresser vos assiettes ou votre plat.



*Vous pouvez réaliser toute vos cuissons la veille si vous voulez gagner du temps !*



*Vous pouvez ajouter un peu d'huile d'olive sur votre salade !*

*Une salade hyper sympa que les enfants adorent, parfaite pour le pique-nique ou la piscine !*