

Salade de poulet poché aux pommes

Préparation : 15 minutes

Total : 40 minutes

Portions : 4

INGRÉDIENTS:

2 poitrines de poulet désossées sans la peau (environ 500 g/1 lb)
500 mL (2 tasses) Jus de pommes McIntosh Rougemont
500 mL (2 tasses) bouillon de poulet faible en sodium
1/2 oignon, haché
2 gousses d'ail, écrasées
1 feuille de laurier
1 ml (1/4 c. à thé) chacun de sel et poivre
1 bouquet d'asperges, parées
2 L (8 tasses) roquette
125 mL (1/2 tasse) fromage de chèvre, émietté
1 pomme rouge, cœur retiré, tranchée finement
60 mL (1/4 tasse) amandes naturelles tranchées, grillées

Vinaigrette à la pomme

30 mL (2 c. à soupe) Jus de pomme Doux Rougemont
30 mL (2 c. à soupe) vinaigre de vin blanc ou de cidre
15 mL (1 c. à soupe) ciboulette fraîche, hachée
2 mL (1/2 c. à thé) moutarde de Dijon
1 échalote française, émincée
1 mL (1/4 c. à thé) sel
60 mL (1/4 tasse) huile d'olive extra-vierge

PRÉPARATIONS :

- 1. Placer** les poitrines de poulet côte à côte dans une casserole. Verser le jus de pomme et le bouillon de poulet. Ajouter l'oignon, l'ail, la feuille de laurier, le sel et le poivre.
- 2. Chauffer** à feu moyen-élevé pour porter à ébullition. Réduire à chaleur moyen-faible, couvrir et laisser mijoter pendant environ 15 minutes ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 74 °C (165 °F). Retirer le poulet du liquide et laisser refroidir. Trancher à la diagonale.
- 3. Vinaigrette à la pomme** : Entretemps, à l'aide d'un fouet, combiner le jus de pomme, le vinaigre, la ciboulette, la moutarde, l'échalote et le sel. En fouettant, ajouter l'huile graduellement jusqu'à consistance onctueuse.

4. **Cuire les asperges** dans une casserole d'eau bouillante pendant 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient d'un beau vert brillant. Les plonger immédiatement dans un bol d'eau glacée. Égoutter et sécher avec un linge ou essuie-tout. Couper en bouchées.
5. **Mélanger** la roquette et les asperges avec la moitié de la vinaigrette. Disposer dans 4 assiettes. Garnir de tranches de poulet, de fromage de chèvre, de tranches de pomme et d'amandes. Napper du reste de vinaigrette.

TRUCS :

- Le poulet sera tout aussi délicieux poché dans le Jus de pomme Gala Rougemont ou le Jus de pomme non fait de concentré Rougemont.
- Les pommes McIntosh ou Gala sont parfaites dans les salades en raison de leur goût naturellement sucré et de leur croquant.