

Salade de poulet rôti et câpres

Pour 3 personnes, 5 minutes

Si vous n'avez pas le luxe d'avoir des restes d'un poulet rôti, vous pourriez évidemment acheter du poulet cuit, ou bien mettre quelques blancs ou cuisses assaisonnés au four. Il faut juste les laisser refroidir un peu avant d'assembler la salade.

- * Restes d'un poulet rôti - assez pour trois personnes, grossièrement haché, la peau enlevée
- * Avocat - 1, épluché et haché
- * Mayonnaise - quelques c. à s.
- * Moutarde de Dijon - 1 c. à s.
- * Estragon - une petite poignée de feuilles, hachée
- * Câpres - quelques c. à c, égouttées

Mélanger tous les ingrédients dans un bol. Assaisonner.

Salade d'haricots verts, tomates et olives

Pour 3 personnes, 10 minutes

Jouer avec des variations si vous voulez - essayer avec des tomates séchées, du citron confit, des noisettes rôties, ou bien une sauce au tahin (tahin/eau 1:1, une goutte de jus de citron et du sel)

- * Haricots verts - quelques poignées, effilées
- * Sauge - quelques feuilles, hachées
- * Tomates cerise - quelques poignées, coupées en deux
- * Olives dénoyautés noirs - une poignée
- * Huile d'olive - un filet
- * Citron - jus de 1/4
- * Graines rôties - une poignée (j'ai utilisé une mélange de graines de pavot, tournesol et citrouille)

Bouillir les haricots avec de l'eau salée pendant 4-5 minutes, jusqu'à qu'ils soient al dente. Égoutter.

Si vous voulez, faire revenir les feuilles de sauge dans une poêle avec une goutte d'huile d'olive sur feu vif, jusqu'à qu'elles soient croustillantes. Cette étape n'est pas obligatoire.

Mélanger tous les ingrédients sauf les graines dans un bol et assaisonner. Saupoudrer les graines en dessus pour servir.