

Salade de poulet *au sésame* pousses d'épinards, suprêmes de pamplemousse



Pour 4 personnes

- 2 blancs de poulet
- 4 pamplemousses de Floride
- 250grde pousses d'épinards
- 2c. à soupe d'huile d'olive
- 2c. à soupe de jus de pamplemousse
- graines de sésame grillées
- sel et poivre

Pèle le pamplemousse à vif et prélève les suprêmes. Détaille le poulet en morceaux et fais-les dorer dans la poêle. Sale et poivre à ton goût. Lave, essore les pousses d'épinards et met-les dans un saladier. Incorpore les morceaux de poulet et les suprêmes de pamplemousse. Prépare une vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive et le jus de pamplemousse. Verse sur la salade et mélange. Saupoudre l'ensemble de graines de sésame grillées et servir immédiatement.