



## Salade de chou blanc, cacahuètes grillées et poulet poché aux herbes

Par Amandine Geers et Olivier Degorce

### Pour 4 à 6 personnes

- 1 c. à café de curry
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 poignée de cacahuètes
- 1 c. à café de graines de moutarde (facultatif)
- 5 c. à soupe de crème soja cuisine
- jus d'½ citron
- 1 c. à café de moutarde forte
- 1 belle poignée de persil et d'estragon ciselé
- 200 g de filet de poulet ou de dinde
- ½ chou vert lisse



Préparer la sauce : faire revenir 3 minutes le curry, les graines de moutarde et les cacahuètes dans l'huile d'olive. Réserver les cacahuètes. Hors du feu, ajouter au curry la crème soja cuisine et mélanger avec une cuillère en bois. Dans un bol, mélanger la moutarde au jus de citron, puis ajouter le mélange crème soja-curry. Réserver.

Faire chauffer ½ litre d'eau dans une casserole avec les herbes ciselées et un peu de sel et de poivre. Couper les filets de poulet en émincée. Les ajouter dans le fumet d'herbes et laisser cuire à petit feu pendant 8 minutes. Couper le feu, couvrir et laisser infuser. Enrober l'émincée de poulet pochée dans 1 ou 2 cuillerées de sauce. Réserver le reste.

Émincer finement le chou et le plonger dans le fumet d'herbes afin de le « décrudir » pendant 3 minutes. Égoutter. Servir le chou dans un bol ou une assiette. Ajouter l'émincée de poulet et les cacahuètes. Proposer le reste de sauce dans un bol.