



POULET PANÉ PANKO ET MELI MELO DE CRUDITÉS

INGREDIENTS POUR 4 PERSONNES

1 gousse d'ail
2 carottes
100g de mesclun
2 avocats
persil plat et ciboulette
2 citrons jaunes
2 yaourts à la grecque
75g de mayonnaise
4 filets de poulet
50g de chapelure panko
(chapelure japonaise)
paprika
sel, poivre
huile
6CS de farine

Hacher l'ail.
Eplucher et râper les carottes.
Couper les avocats en lamelles.
Ciseler persil et ciboulette.
Couper un des 2 citrons en quartiers.
Dans un bol, mélanger 130g de yaourt avec l'ail, les herbes, la mayonnaise, le jus d'1 citron et 8cc d'eau. Saler, poivrer et mélanger.
Couper le poulet en lanière de 1cm de largeur.
Préparer 3 assiettes : une avec de la farine, une avec le yaourt restant, 1 avec la chapelure panko (chapelure japonaise, on en trouve à Monoprix par exemple) mélangée au paprika, sel et poivre.
Passer les lamelles de poulet dans la farine, puis le yaourt, puis la chapelure.
Faire chauffer de l'huile dans une grande poêle et faire frire les lanières de poulet panées, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et croustillantes.
Les réserver sur une assiette recouverte de sopalin.
Dans un saladier, mélanger la moitié de la sauce yaourt avec le mesclun, les carottes. Ajouter l'avocat. Saler et poivrer et mélanger délicatement.
Disposer la salade dans une assiette, placer les lanières de poulet panées, quelques quartiers de citron et un peu de sauce yaourt.
Déguster.