

# Pique-niques de *Chefs*

---

★★★ Sept cuisiniers vaudois proposent leur recette pique-nique ★★★

## **La recette de Maryline Nozahic** Cheffe de la Table de Mary à Cheseaux-Noréaz

### **La salade de lentilles corail au curry et les suprêmes de poulet farcis à la coriandre (Recette pour 4 personnes)**

*Difficulté: facile - Préparation et cuisson: 25 minutes environ*

#### **Ingrédients**

- 4 suprêmes de poulet de 150 grammes
- 50 grammes de coriandre fraîche hachée
- 200 grammes de lentilles corail
- 50 grammes de noix de cajou
- 1/4 d'ananas frais coupé en brunoise (petits dés)

#### **Assaisonnement**

- Quelques pincées de sel
- Quelques pincées de fleur de sel
- Environ 1,5 dl d'huile d'olive
- Une cuillère à soupe et quelques pincées de curry jaune

#### **Préparation**

- Bien aplatir les suprêmes de poulet sur du papier film. Vous pouvez les recouvrir d'un autre papier film et les taper à l'aide d'un rouleau à pâtisserie ou d'une casserole pour les affiner
- Ouvrir les suprêmes de poulet à l'aide d'une entaille dans la longueur. Saler et disposer la coriandre hachée. Rouler ensuite les suprêmes dans le film alimentaire en serrant bien, de manière à former des boudins
- Plonger les boudins dans une casserole remplie d'eau et cuire 10 à 15 minutes environ. La viande est cuite lorsqu'elle n'est plus molle au toucher. Retirer ensuite le film alimentaire et laisser refroidir les boudins de poulet
- Cuire les lentilles corail dans de l'eau salée. Ajouter une cuillère à soupe de curry jaune. A la première ébullition, les rafraîchir en les passant sous l'eau froide. Les placer dans un saladier. Assaisonner avec un décilitre d'huile d'olive et quelques pincées de curry jaune
- Torrifier légèrement les noix de cajou dans une poêle. Réserver.
- Mélanger dans un saladier les lentilles corail, l'ananas coupé en brunoise et les noix de cajou
- Découper les suprêmes de poulet en lamelles, les arroser d'un filet d'huile d'olive et parsemer de quelques pincées de fleur de sel

#### **Note**

- Pour être plus rapide, vous pouvez opter pour de l'ananas en boîte
- La recette peut se réaliser un jour à l'avance et se déguster froide
- Le plat est facilement transportable dans deux récipients en plastique, à condition de faire attention à séparer les suprêmes de poulet farcis et la salade de lentilles corail au curry