

## Salade de poulet Louisiane

Préparation : 20 mn, cuisson : 25 mn.

Pour 4 personnes.

4 escalopes de poulet, 1 boîte (1/2) de maïs, 4 tranches d'ananas, 2 tomates, 1 citron vert, 4 feuilles de laitue, 8 brins de coriandre, 16 feuilles de menthe, 3 c à soupe de mayonnaise, 1 c à café de vinaigre de cidre, 2 c à soupe de crème fraîche, ciboulette, tabasco, sel, poivre.

Tapisser de coriandre et de feuilles de menthe 4 feuilles d'aluminium et y poser les escalopes de poulet. Saler et les arroser avec le jus du citron vert. Former 4 papillotes et les faire cuire à la vapeur 25 mn. Les laisser refroidir sans les ouvrir.

Entre-temps, laver et couper les tomates en deux puis les détailler en dés avec les tranches d'ananas.

Dans un saladier, mélanger à la mayonnaise, le vinaigre et la crème. Saler, poivrer et relever avec 2 ou 3 gouttes de tabasco. Ajouter le maïs rincé, les tomates et l'ananas. Mélanger.

Sortir les blancs de poulet de leur papillote, puis les couper chacun en 4 dans l'épaisseur.

Les répartir sur des assiettes avec la salade de maïs, ajouter la laitue taillée en fines lanières. Parsemer de ciboulette ciselée.

Servir frais.

Retour : cliquez sur « Page précédente » de votre navigateur

Recette proposée par



[Toque Blanche - Logiciel](#)

La plupart des recettes proviennent d'une collection personnelle des années 1950 aux années 1990 de magazines féminins d'éditeurs français et belges; les photos accompagnant certaines recettes ont la même source.