

Vinaigrette au pavot (se conserve)

Ingrédients

Pour 3,25 dl de sauce

50 g de graines de pavot
1 oignon, haché fin
180 g de yogourt nature
3 cs d'huile de colza
3 cs de jus de pomme
2 cc de jus de citron
1 cc de miel
1 cc de sel
poivre du moulin



Préparation

1. Griller les graines de pavot et l'oignon à la poêle sans adjonction de matière grasse. Laisser refroidir.
2. Mélanger ensemble le reste de ingrédients, assaisonner, ajouter le contenu de la poêle. Se conserve 4-5 jours au réfrigérateur dans un récipient hermétique.

Porter à ébullition 4-5 dl de bouillon de légumes ou de volaille corsé ou de fond de volaille. Y déposer 4 blancs de poulet (env. 600 g), couvrir et porter juste au-dessous du point d'ébullition. Pocher le poulet 8-10 minutes en le tournant éventuellement une fois. Couper 4 tomates en tranches et les disposer sur l'assiette. Tailler les blancs en biais et les déposer sur le lit de tomates. Napper de sauce et servir encore tiède.

Affiner votre sauce en y ajoutant de la ciboulette ou de la mélisse finement ciselée juste avant de servir.

Valeurs nutritionnelles

Un décilitre contient: 229 kcal; protéines: 7 g; lipides: 19 g; glucides: 8 g.