



### Poulet à l'estragon, salade pommes et noix

#### Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 filets de poulet
- 4 branches d'estragon
- Sel, poivre
- 400g de mesclun
- 120g de cerneaux de noix
- 2 pommes type jonagold
- 1 cà S d'huile de noix
- 1 c à S d 'huile d'olive
- Le jus d'un citron
- 1 c à s de sirop d'érable
- 1 c à c de moutarde

1 " Farcir " le poulet avec l'estragon

2 Colorez le poulet à la poêle ou sur un grill, 2 minutes de chaque côté

3 Terminez la cuisson 10 minutes à 180°C

4 Lavez la salade et les pommes

5 Taillez la salade et coupez les pommes en cubes avec la peau

6 Cassez les noix et prélevez les cerneaux

7 Réalisez la vinaigrette : mélangez la moutarde, l'huile de noix, l'huile d'olive, le sirop d'érable et le jus de citron.

8 Dressez l'assiette avec le poulet cuit et la salade assaisonnée