



## EMINCÉ DE POULET ET GROSSES TOMATES COMME UN MILLEFEUILLE, ROQUETTE FINE

Ingrédients	 2 pers.	 4 pers.
	Filets de poulet	250 g
Tomates cœur de bœuf	2 pièces	4 pièces
Roquette fine	80 g	160 g
Huile d'olive	4 cl	8 cl
Vinaigre balsamique	4 cl	8 cl



### Réalisation de la recette

 Préparation : 10 mn

 Cuisson : 10 mn

#### 1. L'émincé de poulet

- Taillez les filets de poulet en fines lanières.
- Dans une poêle chaude, versez un filet d'huile d'olive et laissez colorer les lanières de poulet pendant environ 5 minutes tout en remuant. Rectifiez l'assaisonnement en mettant un petit peu de poivre.

#### 2. Les tomates

- Pendant la cuisson des lanières de poulet, lavez les tomates puis les tailler en trois rondelles.
- Ajoutez à nouveau un filet d'huile d'olive à la poêle de cuisson du poulet puis faire colorer sur les deux faces les rondelles de tomates.
- Retirez les tomates puis déglacez la poêle de cuisson avec le vinaigre balsamique (laissez fondre le vinaigre). Laissez réduire jusqu'à consistance sirupeuse (sauce épaisse).

#### 3. La roquette

- Pendant la cuisson des tomates, lavez, égouttez puis bien essorer la salade roquette.
- Dans un bol, mélangez la avec un filet d'huile d'olive et un petit peu de fleur de sel.

#### 4. Le dressage

- Sur une assiette plate, disposez une première tranche de tomate, ajoutez l'émincé de poulet puis disposez par dessus une nouvelle rondelle de tomate puis disposez un joli dôme de roquette. Recouvrir à nouveau d'une tranche de tomate. Finir en arrosant le tout d'un filet de vinaigre balsamique et d'un peu de fleur de sel.
- Pour accompagner votre millefeuille, déposez à côté le reste de roquette.
- Bon appétit !

