Mâche sautée et poulet anisé

INGRÉDIENTS

- 400 g de mâche
- 4 blancs de poulet
- 1 cuillère(s) à soupe de graines de fenouil
- 4 cuillère(s) à soupe d'huile d'olive
- quartiers de citron
- piment d'espelette
- fleur de sel, poivre du moulin

TEMPS DE PRÉPARATION : 20MN
TEMPS DE CUISSON : 15MN
TEMPS TOTAL : 40MN

PRÉPARATION

Salez et poivrez les blancs de poulet et parsemez-les de graines de fenouil.

Rincez la mâche et essorez-la.

Faites chauffer 2 cuil. à soupe d'huile dans une poêle et faites-y dorer les blancs de poulet sur les deux faces. Laissez-les cuire 10mn, en les retournant souvent.

Faites chauffer le reste d'huile dans une grande sauteuse et faites-y dorer la mâche, en deux ou trois fois, en la retournant sans cesse, à feu vif, avec fleur de sel et piment d'Espelette : 30 secondes. La mâche doit être juste fanée.

Servez les blancs de poulet avec la mâche sautée, sans attendre. Arrosez de quelques gouttes de jus de citron au moment de déguster.

La mâche sautée peut accompagner des crevettes sautées, du poisson vapeur ou grillé, une côte de porc...