



Tournedos de poulet aux légumes croquants



10 personnes



Ingrediënten

- 10 Tournedos de poulet
- 100 g de son
- 100 g de noixettes
- 30 g de sirop d'érable
- Quelques brins de romarin
- 15 cl de bonne huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 1 botte d'asperges vertes
- 500 g de sugar snaps
- 500 g de petits pois
- 250 g de mini-boules de mozzarella
- Bourrache
- Sel & poivre

Bereiding

Posez le Tournedos de poulet sur une plaque de cuisson et cuisez-le comme indiqué sur l'emballage.

Hachez grossièrement les noixettes et mélangez-les avec le son et le sirop d'érable. Posez-les ensuite sur le papier de cuisson et cuisez-le à 160°C pendant $\pm$ 20 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient croquantes. Retournez de temps en temps le mélange.

Chauffez l'huile d'olive avec le romarin et l'ail à une température de $\pm$ 60°C et laissez reposer un moment. Salez et poivrez l'huile.

ôtez la partie dure des asperges vertes et cuisez-les al dente. Cuisez les sugar snaps et les petits pois jusqu'à ce que les légumes soient cuits mais croquants, salez et poivrez.

Ajoutez ensuite les asperges et laissez-les cuire un moment avec les autres légumes.

Disposez la préparation joliment sur assiette et garnissez avec le crunch, l'huile au romarin, la mozzarella et la bourrache.

Meer lekkere recepten op Volys.be!

Volys - Oudstrijderslaan 11, B-8860 Lendeledede, Belgie

Tel: (32) (0)51 335020 - Fax: (32) (0)51 314815 - www.volys.be - info@volys.be