Tournedos de poulet thaï

10 personnes



Ingrediënten

- 10 pces Tournedos de poulet
- 500 g de nouilles
- Filet d'huile d'olive
- 1 kg de fèves fraîches
- ½ botte de jeunes carottes
- Paprika fumé
- Poivre & sel
- Sauce verte : 1 avocat, 2 gousses d'ail, 1 piment rouge, 1/4 de botte de persil plat, jus d'1 citron vert, 1 dl d'huile d'olive, poivre & sel

Bereiding

Cuisez les nouilles al dente dans de l'eau salée et rafraîchissez les pâtes.
écossez les fèves et cuisez-les brièvement dans de l'eau salée. Rafraîchissez. Enlevez la peau des fèves et réservez.

Pelez les jeunes carottes et passez-les au robot (lame fine, afin d'obtenir de minces rondelles).

Détachez les pâtes et mélangez-les avec l'huile d'olive, les fèves et les rondelles de carottes. Assaisonnez les pâtes avec du poivre, du sel et du paprika fumé en poudre.

Coupez l'avocat en 2 et retirez le noyau. Extrayez la chair et mettez-la dans le cutter. Ajoutez les gousses d'ail pelées, le piment rouge, le persil plat, le jus de citron vert, le persil plat, l'huile d'olive, le poivre et le sel. Passez au cutter pour obtenir une masse homogène.

Enduisez le Tournedos de poulet d'huile d'olive, salez et poivrez. Déposez-le ensuite sur le BBQ et grillez-le des deux côtés.

Dressez la préparation joliment sur assiette.

Meer lekkere recepten op Volys.be!

Volys - Oudstrijderslaan 11, B-8860 Lendelede, Belgie
Tel: (32) (0)51 335020 - Fax: (32) (0)51 314815 - www.volys.be - info@volys.be