

## *Fées Mains by Marjorie*



### *Escalopes de poulet marinées cuites à la plancha et salade de pois chiches, fenouil et tomates cerise :*

#### *Ingrédients pour 4 personnes et pois chiches à préparer la veille :*

##### *Pour les escalopes de poulet à la plancha :*

*4 escalopes de poulet – 3 CàS d'huile d'olive – 1CàC de poudre des vertus de O.Roellinger (curcuma, poivre, algues, épices) – 1 branche de sarriette – 1 branche de romarin – sel – poivre*

*Déposer les escalopes de poulet dans un plat et répartir sur chacune la poudre des vertus, un brin de romarin et de sarriette et un filet d'huile d'olive.*

*Saler et poivrer à votre convenance.*

*Récouvrir le plat d'un film alimentaire et réserver au réfrigérateur 1 heure.*

*Faire chauffer la plancha et déposer les escalopes de poulet marinées.*

*Faire cuire 7 à 8mn de chaque côté, plus ou moins selon l'épaisseur des escalopes.*

*Vérifier la cuisson et servir.*

##### *Pour la salade de pois chiches, fenouil et tomates cerise :*

*250g de pois chiches – 8 tomates cerise – 1 fenouil – 1 petit oignon rouge – 1 gousse d'ail – 2 pincées de piment d'Espelette – 1CàC de cumin – 10 brins de coriandre – 4CàS d'huile d'olive – ½ citron – 1CàC de vinaigre balsamique – sel – poivre*

*La veille, faire tremper les pois chiches dans de l'eau froide.*

*Le lendemain, égoutter les pois chiches et les faire cuire à feu moyen dans une casserole d'eau salée 25 à 30mn à couvert en surveillant régulièrement la cuisson.*

*Vérifier la cuisson et égoutter les pois chiches.*

*Oter les peaux des pois chiches.*

*Dans un saladier, préparer la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, le jus du demi citron, le vinaigre balsamique, le piment d'Espelette. Saler et poivrer à votre convenance.*

*Ajouter l'oignon rouge émincé, la gousse d'ail émincée, les tomates cerise coupées en deux, le bulbe de fenouil coupé en morceaux, le cumin et les brins de coriandre ciselés.*

*Ajouter les pois chiches et remuer avant de servir.*