

POULET ET AVOCAT

SUR PAIN

PUMPERNICKEL

2 PORTIONS

4 TRANCHES DE PAIN PUMPERNICKEL

½ AVOCAT

2 POITRINES DE POULET GRILLÉES

MAYONNAISE AU GOÛT

ZESTE DE LIME

½ LIME

5 ML D'ÉPICES CAJUN

5 ML D'HUILE D'OLIVE

SEL ET POIVRE AU GOÛT

PAPRIKA

PRÉPARATION :

BADIGEONNER LES POITRINES DE POULET AVEC L'HUILE D'OLIVE ET LES ÉPICES CAJUN. DANS UN POÊLON, FAIRE GRILLER LES POITRINES DE POULET. FINIR LA CUISSON AU FOUR À 350 °F ENVIRON 15 MINUTES OU JUSQU'À CE QUE LES POITRINES SOIENT CUITES. FAIRE REFROIDIR LES POITRINES AU RÉFRIGÉRATEUR ET PAR LA SUITE, LES TRANCHER EN LANIÈRES.

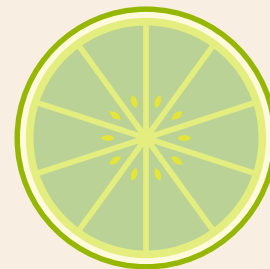
TRANCHER ½ AVOCAT ET RÉSERVER DANS UN BOL. AJOUTER LE JUS DE LIME, LE ZESTE DE LIME, SEL, POIVRE ET PAPRIKA AU GOÛT. MÉLANGER LE TOUT.

PRENDRE 4 TRANCHES DE PAIN PUMPERNICKEL ET BADIGEONNER DE MAYONNAISE AU GOÛT. AJOUTER L'AVOCAT TRANCHÉ ET LE POULET GRILLÉ.

COUPER EN DEUX ET SERVIR.

CHEF

Sabine Barthold



PRÉPARATION

