Salade de poulet aux graines, fenouil et asperges

Ingrédients

Pour 4 personnes

4 filets de poulet fermier
75g de mélange de petites graines(graines sésames doré, de lin, sésame noir)
2 belles poignées de pourpier ou roquette ou mâche
1 botte d'asperges vertes
½ bulbe de fenouil
Quelques brins de persil
Poivre et sel

Pour la vinaigrette
5 c à soupe d'huile d'olive
1 c à café de moutarde
1 c à soupe de vinaigre de cidre

Préparation

Retirez le cœur de fenouil et taillez le bulbe en très fines lamelles.
Coupez la base dure des asperges. Plongez-les dans l'eau bouillante salée 5 mn, égouttez-les et découpez-les en deux dans le sens de la longueur.

Préparez la vinaigrette. Mélangez 4 c. à soupe d'huile d'olive, le vinaigre et la moutarde dans un bol.
Déposez le mélange de graines dans une assiette creuse et plongez chaque morceau de poulet dedans en appuyant de façon à ce que les graines adhèrent bien à la chair.
Faites cuire le poulet dans une poêle avec 1 c à soupe d'huile en faisant attention aux éventuelles projections de graines.
Retirez du feu et découpez les blancs de poulet en 3 ou 4 morceaux selon leur taille.
Cela vous permettra également de vérifier la cuisson. S'ils ne sont pas assez cuits, remettez dans la poêle et prolongez la cuisson.
Dans les assiettes, répartissez le fenouil, les asperges, les morceaux de poulet, ajoutez le pourpier (ou salade) et versez la sauce. Salez, poivrez et parsemez de persil effeuillé et haché.