



## Salade d'orge au poulet

Un plat succulent et rapide.

### Ingrédients

- 1 c. à table de beurre ou huile végétale
- 2 poitrines de poulet désossées, la peau le gras enlevés (environ 375g en tout)
- 3 tasses d'eau
- 1 tasse orge perlé ou mondé\*\*
- 2 tasses de bouquets de brocoli
- 1/2 tasse canneberges séchées
- 1/2 tasse noix de Grenoble hachées
- 1 pincée de sel
- Vinaigrette à la framboise du commerce ou vinaigrette de choix
- Feuilles de laitue (facultatif)



et

### Préparation

1. Dans un poêlon, faire cuire les poitrines de poulet dans le beurre jusqu'à ce qu'elles aient perdu leur teinte rosée. Couper le poulet en lanières.
2. Entre-temps, dans une casserole faire cuire l'orge pendant 30 minutes environ ( 60 minutes si vous choisissez l'orge mondé). Ajouter le brocoli et cuire pendant 3 minutes, ajouter les canneberges et poursuivre la cuisson pendant 1 minute. Retirer du feu et laisser reposer pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que l'orge soit tendre et que le liquide soit complètement absorbé.
3. Au moment de servir, mettre la préparation d'orge dans un grand bol. Ajouter le poulet, les noix de Grenoble et la vinaigrette et mélanger pour bien enrober les ingrédients. Répartir la salade sur un lit de feuilles de laitue, si désiré.

\*\*Si vous utilisez l'orge perlé, il ne vous faudra que 2 tasses d'eau, mais pour l'orge mondé, il vous en faudra 3 tasses et la cuisson sera un peu plus longue.

