

## Salade tiède de poulet aux tomates et à la courge butternut, pistou d'herbes et d'amandes



### Ingrédients pour 10 personnes 100% bio

1 kg de filet de poulet

700 gr de riz noir

1 grosse courge butternut de 1,5 kg environ

1 kg de tomates

2 petits oignons rouge

du thym frais

1 grosse botte de persil

2 gousses d'ail

100ml d'huile d'olive+100ml d'huile de colza pour la sauce aux herbes

de l'huile d'olive

50 ml de vinaigre de vin rouge

100 gr d'amandes

### Préparation

Peler et évider la courge butternut, détailler en gros cubes. Cuire à la vapeur douce jusqu'à tendreté. Assaisonner avec une partie de la sauce aux herbes.

Mariner les blancs de poulet avec le thym effeuillé et de l'huile d'olive. Saisir sans trop de coloration les blancs de poulet dans 2cs d'huile d'olive. Les placer dans un plat allant au four et enfourner à 150° pour 15 min. environ.

Ciseler la base des tiges de persil et faire revenir doucement dans un peu d'huile d'olive.

Cuire le riz noir dans un grand volume d'eau salée. Rincer après cuisson et assaisonner avec les tiges de persil revenues dans l'huile d'olive. Vérifier l'assaisonnement.

### *Pendant que la courge, le riz et le poulet cuisent :*

Réserver des pluches de persil pour la décoration.

Placer le reste du persil dans le bol du mixeur, mixer avec la moitié des amandes et l'ail haché, ajouter en filet 100ml de chaque huile puis le vinaigre. Saler et poivrer.

Oter le pédoncule et couper les tomates en quartiers.

Peler les oignons rouges et ciseler très finement.

Concasser grossièrement les amandes restantes.

Servir harmonieusement les ingrédients froids avec le poulet chaud émincé. Déposer un peu de sauce sur chaque assiette et le reste à part à discrétion. Parsemer des amandes restantes et des pluches de persil réservé.