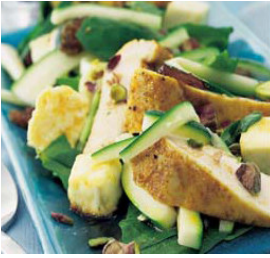


## Salade tiède au poulet et aux épices marocaines



Le secret de cette salade réside dans les épices marocaines que l'on trouve couramment dans le commerce ("Cuisinez tout à la marocaine"). Pour les plus aventureux, le mélange d'épices peut se faire artisanalement avec du cumin, du curcuma, des graines de coriandre, de l'ail en poudre et du piment d'Espelette.

### Ingrédients pour 4 personnes

Epices marocaines  
1 petite courgette, coupée en juliennes  
60 ml d'huile d'olive extra-vierge  
50 grammes de pistaches broyées  
50 grammes de raisins secs  
100 grammes d'épinards frais  
125 grammes de fromage frais de chèvre  
le jus d'un citron vert  
4 blancs de poulet  
sel

### Préparation

#### Préparer la sauce

1. Placer le fromage de chèvre frais dans un plat allant au four. Saupoudrer de 2 cuillères à soupe d'épices marocaines et arroser avec l'huile d'olive extra-vierge. Enfourner pendant 10 minutes à 200°C.
2. A la sortie du four, laisser refroidir, puis bien mélanger avec le jus de citron. Rectifier l'assaisonnement (saler si nécessaire).

#### Préparer le poulet

3. Saupoudrer les blancs de poulet d'épices marocaines et faire revenir dans une poêle avec de l'huile d'olive jusqu'à cuisson. Retirer du feu et découper en lamelles.
4. Pendant ce temps, faire cuire la courgette dans la même poêle pendant 1 minute. Retirer du feu.

#### La salade

5. Mélanger le poulet, les courgettes, les épinards, les raisins secs et les pistaches dans un saladier et servir avec la sauce.

**Bon appétit!**