

Tartines de poulet, roquette et poire à la Fourme d'Ambert

Préparation 35 mn

Cuisson 6 mn

Marinade 20 mn

Les ingrédients pour 4 personnes :

2 blancs de poulet
1/2 pamplemousse rose
1 gousse d'ail
100 g de cerneaux de noix
10 c à s d'huile d'olive
4 tranches de pain de campagne
4 c à s de beurre
2 poires mûres
200 g de fourme d'Ambert
200 g de roquette
Sel et poivre

Couper les blancs de poulet en lamelles. Récupérer le zeste de pamplemousse avec un économome.

Mixer l'ail, les noix, l'huile d'olive et les zestes de pamplemousse.

Assaisonner et mettre la préparation dans un plat. Y faire mariner à température ambiante les lamelles de poulet pendant 20 mn.

Préchauffer le grill du four.

Déposer les tranches de pain sur une plaque, les badigeonner de beurre fondu et les enfourner en surveillant. Sortir les tartines du four quand elles sont grillées. Laisser le grill en chauffe.

Couper les poire pelées en fines tranches et la fourme d'Ambert en lamelles après avoir retiré la croûte.

Égoutter les lamelles de poulet et les déposer sur la plaque. Réserver la marinade. Enfourner sous le grill chaud pendant 1 mn en les retournant à mi-cuisson. Réserver. Garder le grill allumé.

Dans un saladier mélanger la marinade avec le jus du pamplemousse et ajouter la roquette. Tourner la salade et la répartir sur les assiettes.

Répartir le poulet sur les tartines, mettre les lamelles de poire en les intercalant avec les lamelles de fourme d'Ambert en les chevauchant. Enfourner sous le grill quelques minutes en surveillant jusqu'à ce que le fromage gratine.

Déposer les tartines sur la salade et servir aussitôt.