

Tartines

« lendemain de poulet rôti »

Pour deux personnes

- 1 carcasse de poulet rôti
- 2 têtes d'ail nouveau cuites avec le poulet rôti
- 1 oignon violet
- 1 citron vert
- 1 filet d'huile d'olive
- 2 tranches de pain aux céréales de Luc Mano
- 1 poignée de roquette
- 1 poignée de pourpier sauvage
- 1 c. à soupe de graines mélangées (courge, tournesol, lin, sésame, etc)
- Fleur de sel et poivre du moulin

Patiemment, prélevez tous les restes de viande sur la carcasse du poulet rôti de la veille (n'oubliez pas le cou et les abattis, c'est impressionnant toute la viande qu'on peut récupérer sur une carcasse !)

Faites réchauffer les têtes d'ail dans une poêle, ajoutez quelques gouttes d'olive, l'oignon violet émincé, les zestes et la moitié du jus de citron vert. Quand l'oignon est translucide, ajoutez la viande de poulet effilochée et mélangez.

Faites toaster les tranches de pain aux céréales. Assaisonnez la roquette et le pourpier de sel, de poivre, de jus de citron vert, de graines mélangées et d'huile d'olive.

Pressez une tête d'ail au dessus d'une tranche de pain, tartinez les gousses d'ail confites en les écrasant avec un couteau à beurre. Recouvrez avec le mélange poulet-oignon puis avec le mélange roquette-pourpier et dégustez avec une belle salade verte avec plein d'herbes aromatiques.

