



Salade chaude au poulet, à la roquette et à la feta (tirée de *Cuisine au wok*, un "hors-série Marabout Chef").

Pour 4 personnes :

- 700 g de blancs de poulet en tranches fines ;
- 4 gousses d'ail pilées ;
- 125 ml d'huile d'olive ;
- 1 gros oignon rouge émincé ;
- 150 g de tomates séchées ;
- 200 g de feta en morceaux ;
- 60 ml de vinaigre balsamique ;
- 1 cuillère à soupe de miel ;
- 500 g de roquette ciselée (soit dit en passant, à mon avis 400 g suffisent amplement et j'ai toujours eu la flemme de ciseler la roquette...).

La veille ou au moins une heure avant le repas. Mélangez l'ail et une cuillerée à soupe d'huile d'olive avec le poulet dans un saladier. Couvrez et laissez mariner une heure ou toute la nuit au réfrigérateur.



Juste avant le repas. Faites chauffer une cuillerée à soupe de l'huile restante dans le wok. Faites sauter le poulet avec l'oignon, par petites quantités, jusqu'à qu'ils soient bien dorés.

Remettez le poulet à l'oignon dans le wok avec les tomates séchées, le vinaigre et le miel et mélangez bien. Ajoutez la feta à la dernière minute et remuez à peine et délicatement.

Servez en mélangeant avec la roquette.