



1. Aplatissez les filets de poulet en les tapant doucement avec un rouleau à pâtisserie.
2. Faites chauffer une poêle sur feu moyen avec un filet d'huile d'olive et mettez les filets de poulet à cuire pendant 4 mn (sans y toucher). Retournez-les sans les piquer (utilisez une pince afin que leur jus ne s'écoule pas) et laissez cuire encore 4 mn (toujours sans y toucher !). Emballez-les encore bien chauds dans du papier cuisson et laissez tiédir.
3. Rincez, séchez, effeuillez et ciselez finement toutes les herbes aromatiques.
4. Nettoyez et émincez les cébettes.
5. À l'aide de deux fourchettes, effilochez les filets de poulet. Rassemblez tous les ingrédients dans un saladier.
6. Dans un bol, écrasez les framboises à l'aide d'une fourchette. Ajoutez le vinaigre, du sel et du poivre et mélangez. Puis 5 à 6 c. à soupe d'huile d'olive. Versez sur la salade, mélangez délicatement et servez aussitôt.



Si vous avez le temps, faites mariner votre poulet (au moins 1h00 avant et idéalement 2h00) dans un mélange de 6 c. à soupe d'huile d'olive, 2 c. à soupe de jus de citron, 1 gousse d'ail émincé et du poivre : vos blancs seront bien plus moelleux.

Super facile
35 mn de préparation
8 mn de cuisson
Bon marché
Sans gluten

Ingrédients pour 4 pers. :

- 350 g de **filets de poulet**, à température ambiante
- 8 tiges d'**estragon**
- 8 tiges de **basilic**
- 8 tiges de **menthe**
- 8 tiges de **persil**
- 2 tiges de **cébettes**
- 1 dizaine de **framboises**
- 1 c. à soupe de **vinaigre de vin**
- **Huile d'olive**
- **Sel**
- **Poivre** du moulin

Variantes :

S'il vous manque une herbe aromatique, remplacez-la par du thym frais ou du cerfeuil mais faites l'effort de trouver les autres :-)

