



Salade au poulet facile bourrée de légumes

[RECETTES](#) - [REPAS](#) - [SALADES](#)



NOMBRE DE PORTION : 2-3

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MIN

TEMPS DE CUISSON : 3 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

Vinaigrette :

- 1/4 tasse d'huile d'olive
- 2 c. table de yogourt nature grec
- 1 c. table de vinaigre de vin blanc ou de vinaigre de cidre de pommes
- 1 c. table de moutarde Dijon à l'ancienne
- 1 c. table de sirop d'érable
- 1/2 c. thé de poudre d'ail
- Sel et poivre au goût

Salade :

- 1 tête de brocoli, coupée en fleurons
- 1 poivron rouge, épépiné et coupé en petits dés
- 1/2 concombre anglais, coupé en dés
- 40 grammes de pousses
- 1/3 tasse de **pois chiches grillés** ou de pois chiches nature non grillés
- 1/3 tasse de bleuets frais
- 1/3 tasse d'amande, effilées
- 1/4 tasse d'oignon rouge, tranché finement
- 1 tasse de poulet cuit effiloché ou de poitrine de poulet grillée, coupée en dés

Préparation

1. Faire bouillir de l'eau avec un peu de sel dans une petite casserole.
2. Faire blanchir les fleurons de brocoli dans de l'eau salée. 2 minutes sera suffisant. On les veut encore croquants. Égoutter et plonger dans un bol d'eau glacée pour figer la couleur et arrêter la cuisson.
3. Mélanger les autres ingrédients ensemble et ajouter les fleurons de brocoli.
4. Ajouter la vinaigrette au moment de servir.
5. Touiller pour bien mélanger les saveurs.