

Santé : Salade de choux croquante au poulet

RECETTES - REPAS - SALADES - VOLAILLES



NOMBRE DE PORTION : 6-8

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MIN

TEMPS DE CUISSON : 12 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

- 3 tasses de choux rouge, coupé en fines lanières
- 3 tasses de choux vert, coupé en fines lanières
- 3 carottes, râpées
- 4 échalotes, coupées finement
- 1 tasse d'edamame
- 3 poitrines de poulet, grillées et coupées en cubes
- 1 tasse de noix de cajou non salé
- 2 tasses de nouilles frites
- ½ tasse de coriandre fraîche, hachée
- Sel et poivre

Vinaigrette :

- ¼ tasse d'huile de pépin de raisin
- 30 ml d'huile de sésame grillé
- 2 gousses d'ail noir, coupées finement
- 30 ml de sirop d'érable
- Sel et poivre

Préparation

1. Préchauffer le four à 300 F.
2. Déposer les noix de cajou sur une plaque à pâtisserie et faire griller quelques minutes

(approximativement 12-15 minutes). Surveillez bien pour ne pas qu'elles brûlent.

3. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette. Vous pouvez passer le tout au pied mélangeur pour bien émulsionner et vous assurer de réduire en petits morceaux l'ail noir.
4. Dans un gros bol, mélanger le chou rouge, le chou vert, les échalotes, les carottes, la coriandre, le poulet et les edamames.
5. Saler et poivrer.
6. Ajouter les noix et les nouilles frites au moment de servir dans chaque assiette afin que le tout ne devienne trop mou.
7. Arroser de vinaigrette et bien mélanger.