

Salade déconstruite au poulet avec sauce à la lime

RECETTES - REPAS - SALADES - VOLAILLES



NOMBRE DE PORTION : 2

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MIN

TEMPS DE CUISSON : 10 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

- 1 poitrine de poulet grillé coupé en lanière
- 2-3 tasses de verdure au choix (j'ai utilisé des épinards, de la salade iceberg et de la roquette)
- 1 carotte râpée ou coupée en spirale
- 1 tasse de chou rouge râpé
- 1/2 concombre anglais râpé ou coupé en spirale
- 4 échalotes hachées
- 2 oranges cara cara coupées en dés
- 150 grammes de nouilles de riz
- 1/4 tasse d'amandes tranchées

Vinaigrette

- Le jus d'une lime
- 3 c. soupe de sauce de poisson
- 1 c. soupe de sirop d'érable
- 1 c. soupe de vinaigre de riz
- 1 c. thé de piments en flocon moulu
- 1 grosse gousse d'ail hachée
- Coriandre au goût

Préparation

1. Faire dorer dans une poêle la poitrine de poulet et la couper en lanières. Réserver.
2. Faire cuire les pâtes de riz, égoutter et réserver.
3. Mélanger les ingrédients de la vinaigrette et bien brasser.
4. Faire un fond dans un bol avec la verdure.
5. Déposer le poulet, l'orange, le chou, la carotte, le concombre et les nouilles de riz.
6. Mettre les échalotes et les amandes.
7. Arroser avec de la vinaigrette!
8. Déguster.