



SALADE DE POULET ET SA GARNITURE CROQUANTE

Pour 2 personnes

INGRÉDIENTS :

- 250 gr de cubes de poulet
- 200 gr de carottes râpées
- 150 gr de choux de Bruxelles
- 200 gr de pommes de terre rainurées précuites
- 200 gr de yaourt nature
- 100 gr de mendiants
- 100 gr d'abricots séchés
- 1 CC de moutarde
- 1 CC de miel
- Huile de maïs et huile d'olive
- Paprika et graines de sésame



PRÉPARATION :

Otez les pieds des choux de Bruxelles et émincez le reste en lanières.

Pour la garniture, détaillez les abricots en fines lanières et hachez grossièrement les mendiants.

Faites chauffer un peu d'huile de maïs dans une poêle et dorez-y la garniture 2 minutes.

Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans un wok, dorez-y les cubes de poulet et les pommes de terre 7-8 minutes.

Assaisonnez de poivre, paprika et graines de sésame, faites encore revenir 2 minutes.

Entre-temps, incorporez le miel à la moutarde au yaourt, poivrez légèrement.

Mélangez les choux, les carottes et la préparation poulet/pdt.

Dressez sur assiette, décorez de la garniture, et placez la sauce yaourt sur le côté.

C'est prêt, bon app !