Salade de poulet au curry et légumes croquants

ETE PALEO RAPIDE

Imprimer

Commenter

Préparation: **10 min**

Ingrédients
Pour 2 personnes

- 200 g de poulet (filet ou steak)
- 1 grosse c. à c. de pâte de curry
- ½ c. à c. de poudre de curry
- Huile d’olive Herbes : basilic, menthe, coriandre, ciboulette
- 1 petite courgette jaune
- 1 petite courgette verte
- 1 petite courgette vert clair
- 1 carotte

- ¼ de chou-rave
- Quelques feuilles de salade feuille de chêne
- Huile d’olive et de citron (pressés en même temps)
- Jus de citron
- Gomasio

1. Commencez par couper le poulet en petits dés et faites-les mariner dans un saladier avec la pâte et la poudre de curry, plus un petit filet d’huile d’olive.
2. Versez 1/4 d’eau dans le faitout du Vitaliseur, couvrez et portez à ébullition.
3. Lavez les herbes et les légumes, râpez ces derniers.
4. Quand l’eau bout, cuisez les dés de poulet pendant 3 minutes.
5. Pendant ce temps, dressez les assiettes en disposant la salade et les légumes, répartissez dessus les dés de poulet cuits et tiédis, puis parsemez généreusement d’herbes fraîches.
6. Assaisonnez chaque l’assiette avec de l’huile d’olive et de citron, du jus de citron puis du gomasio (mélange de sésame grillé et de sel marin)

Une salade parfaite en cette fin d'été, pour le déjeuner comme pour le dîner. Légère et savoureuse, bourrée de légumes et d’herbes fraîches, tout le monde l’aimera, c’est certain !

Vous allez aussi aimer ...

Pesto d’orties sauvages

Pavés de bœuf aux échalotes

Cabillaud aux pleurotes

Boulettes de sarrasin et tagliatelles de carotte