



Salade de poulet

Temps de préparation env. 25 min.

Ingrédients pour 4 portions :

600 g	Blanc de poulet, coupé en deux dans le sens de la longueur puis émincé en lamelles de 5 mm d'épaisseur
250 g	Chou de chine émincé
2	Carottes coupées en bâtonnets d'env. 3 cm de longueur
2	Oignons primeurs, sans feuilles, ciselés
½ Cc	Sel
3 Cs	Jus de lime
2 Cs	Sauce de poisson
2 Cc	Huile de sésame
2 Pincées	Sucre
	Huile d'arachide
	Sel et poivre pour assaisonner

Préparation :

1^{ère} étape

Chauffer l'huile d'arachide dans une poêle et y faire revenir portion par portion le blanc de poulet pendant 5 minutes, puis réserver dans un saladier et saler.

2^{ème} étape

Ajouter le chou de chine, les bâtonnets de carottes et les oignons ciselés dans le saladier.



Préparation :

3^{ème} étape

Pour la vinaigrette : bien mélanger le jus de lime, la sauce de poisson, l'huile de sésame et le sucre, verser dans le saladier et mélanger le tout. Rectifier l'assaisonnement avec le sel et le poivre.

Conseil : servir de préférence avec du pain frais.