



SALADES / LUNCH BOX

Salade de chou au poulet — Chez Tiffany

non précisées — probablement 2 à 3
personnes

≈ 30 min (estimé)

salade / lunch box / cuisine asiatique

Ingrédients

- 1,6 filets de poulet
- 0,8/2 oignon rouge
- 0,8/4 d'un chou rouge
- 0,8/4 d'un chou blanc
- 0,8 carotte
- Feuilles de menthe
- Coriandre
- Cacahuètes
- 1,6 càs de mayonnaise
- 1,6 càs de sauce soja
- 1,6 càs de vinaigre de riz
- 1,6 càs d'eau — à ajuster selon la texture
- 0,8 càs d'huile de sésame

Préparation

1. Cuire les filets de poulet, puis les laisser tiédir.
2. Effiloche ou couper le poulet en morceaux.
3. Émincer finement le chou rouge et le chou blanc.
4. Tailler la carotte en julienne ou la râper.
5. Émincer le demi-oignon rouge.
6. Ajouter les feuilles de menthe et la coriandre.
7. Préparer la sauce : mélanger mayonnaise, sauce soja, vinaigre de riz, eau et huile de sésame.
8. Ajuster la quantité d'eau selon la texture souhaitée : plus épaisse ou plus fluide.
9. Mélanger la salade, le poulet et la sauce.
10. Ajouter les cacahuètes au dernier moment pour garder le croquant.

Notes cuisine

- Très adaptée en **lunch box**.
- Pour plus de fraîcheur : ajouter citron vert ou concombre.
- Pour une sauce plus légère : remplacer une partie de la mayonnaise par du yaourt grec ou du fromage blanc.
- Pour une version plus complète : servir avec du riz ou des nouilles froides.

Pourquoi on aime

Une recette salade / lunch box / cuisine asiatique à garder sous la main pour varier les repas.

Protéiné

Asiatique

Confiance : Moyenne

Données à compléter : Aucune donnée essentielle manquante. Estimations signalées : temps.