



SALADES / PLATS FROIDS

Salade de poulet à la chinoise — Shimyway

2 personnes

≈ 20 min (estimé)

salade / plat froid / recette saine

Ingrédients

- 2 blancs de poulet
- 1 carotte
- 1 concombre de taille moyenne
- 5 à 6 radis
- 1/2 oignon rouge
- Un peu de coriandre
- Cacahuètes grillées — optionnel
- 4 doses de ponzu
- 1 dose d'huile pimentée, selon tolérance
- 1 ail haché
- Cébette — optionnel
- Sésame grillé — optionnel

Préparation

1. Faire chauffer une casserole d'eau jusqu'à obtenir une eau frémissante, sans gros bouillons.
2. Déposer les blancs de poulet dans l'eau frémissante.
3. Laisser cuire **7 à 10 minutes**, selon l'épaisseur des blancs de poulet.
4. Plonger ensuite le poulet dans de l'eau froide.
5. Effiloche le poulet.
6. Préparer les légumes : carotte, concombre, radis, oignon rouge et coriandre.
7. Mélanger le poulet effiloché avec les légumes.
8. Préparer la sauce avec ponzu, huile pimentée, ail haché, cébette et sésame grillé.
9. Verser la sauce sur la salade.
10. Ajouter les cacahuètes grillées si souhaité.
11. Goûter et ajuster les quantités de sauce selon les préférences.

Notes cuisine

- Pour une version plus douce : réduire l'huile pimentée.
- Pour plus de protéines : garder les 2 blancs de poulet entiers pour 2 personnes.
- Pour plus de croquant : ajouter les cacahuètes au dernier moment.
- Pour une version plus complète : servir avec du riz, des nouilles froides ou des vermicelles de riz.

Pourquoi on aime

Une recette salade / plat froid / recette saine à garder sous la main pour varier les repas.

Protéiné

Asiatique

Confiance : Moyenne

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