

Salade thaïe au poulet

Ingrédients (2 personnes)

- 2 blancs de poulet
- 1/2 chou blanc
- 1 poivron rouge, épépiné et tranché finement
- 2 carottes, râpées
- 3 oignons verts, émincés
- 1 petit bouquet de coriandre, hachée grossièrement
- 1 petit oignon rouge, émincé
- 2 c. à s. de jus de citron vert fraîchement pressé
- 2 c. à s. de graines de sésame
- 3 c. à s. de cacahuètes non salées
- 1 c. à s. de sauce de poisson
- 1/2 c. à s. de Sriracha (sauce aux piments)
- 2 c.s. d'huile d'olive
- 1/2 c.c. de gros sel



Préparation

1. Préchauffez le four à 180° et placez votre poulet dans un plat allant au four. Cuire le poulet au milieu du four pour 10 minutes et laissez refroidir.
2. Pendant ce temps, retirez le cœur du chou. Coupez le chou en fines lamelles et les placer dans un grand bol. Versez l'huile d'olive. Saupoudrez uniformément avec du sel, poivre et piments. Massez le chou avec vos mains en pressant fermement jusqu'à ce qu'il diminue de taille.
3. Dans le bol de chou, ajoutez les lamelles de poivrons, la carotte râpée, les oignons verts, la coriandre, les graines de sésame, les cacahuètes et l'oignon rouge. Mélangez bien et ajoutez le poulet.
4. Préparer la vinaigrette: mélangez le jus de citron vert, la sauce de poisson et la sauce Sriracha. Versez sur la salade et mélangez pour bien enrober. Ajustez l'assaisonnement avec plus de sel ou de Sriracha au besoin.