

Salade de courgettes en spirales avec poulet



Salade de courgettes en spirales avec poulet



Portions : 10



Prep & Cuisson : 20 minutes

Ingrédients

Vinaigrette au gingembre et sésame :

- 2/3 tasse (150 ml) d'huile végétale
- 1/2 tasse (125 ml) de vinaigre de riz
- 1/4 tasse (60 ml) d'huile de sésame
- 3 c. à soupe (45 ml) de graines de sésame grillées
- 3 c. à soupe (45 ml) de gingembre frais haché
- 2 c. à soupe (30 ml) d'ail haché
- 2 c. à soupe (30 ml) de miel
- 2 c. à soupe (30 ml) de jus de citron
- 1 c. à soupe (15 ml) de tamari ou de sauce de soja sans gluten

Salade :

- 5 courgettes moyennes
- 3 grosses carottes, pelées
- 5 tasses (1.25 L) de chou rouge en fines tranches
- 2 tasses (500 ml) d'edamame cuits et décortiqués
- 1 1/2 tasses (375 ml) coriandre fraîche hachée

Présentation :

10 Poitrines de Poitrine de poulet rôtie au four entièrement cuite 90g de Reuven (code Produit 11590)

Instructions pour la préparation

Vinaigrette au gingembre et sésame : Fouetter ensemble l'huile végétale, le vinaigre de riz, l'huile de sésame, les graines de sésame, le gingembre, l'ail, le miel, le jus de citron et le tamari. Mettre de côté.

Salade : Avec un coupe-légumes spirale et en suivant les instructions du fabricant, couper les courgettes et les carottes en spirales. Sécher avec une serviette de thé ou une serviette en papier pour enlever l'excès d'humidité. Mélanger avec le chou rouge, le edamame et la coriandre. Mélanger avec la vinaigrette.

Présentation : Préparer les Poitrines de Poitrine de poulet rôtie au four selon les indications sur l'emballage. Pour chaque portion, placer 2 tasses (500 ml) de salade de courgettes sur une assiette et garnir avec 1 poitrine de poulet cuite.



Pour plus de renseignements concernant la gamme complète de produits Reuven,

visitez notre site Web à www.reuven.com