



Salade d'été crunchy au sticky chicken



Temps de préparation

30 min à 1h



Difficulté

Facile



Ingrédients

voor de dressing:

1 cuillère à soupe de gingembre (émincé)
1 cuillère à soupe d'ail (émincée)
2 cuillères à soupe de tahini (scrème de sésame)
2 cuillères à soupe de miso
5 cuillères à soupe de miel
4 cuillères à soupe de vinaigre de riz
2 cuillères à soupe d'huile de sésame
2 cuillères à soupe d'huile d'arachide
sel
sriracha (ou autre sauce piquante)

voor de Salade:

4 carottes
1 concombre
2 tiges de céleri
1 poivron rouge
1 poivron jaune
125 grammes de pois gourmands
1 laitue iceberg
100 grammes d'arachides (salées, concassées)
4 jeunes oignons
1 bouquet de coriandre
sel et poivre

extra

500 grammes de filets de cuisses de poulet
4 cuillères à soupe de sauce soja



Méthode de préparation

- 1.** Préparez d'abord la sauce : au blender ou au robot ménager, mixez le gingembre, l'ail, le tahini, le miso, 1 cuillère à soupe de miel, le vinaigre de riz, l'huile de sésame et l'huile d'arachide. Ajoutez un peu de sel et de sauce sriracha.
- 2.** Préparez la salade : râpez les carottes, coupez le concombre en fines lanières, émincez le céleri, coupez le poivron et les pois mange-tout en lanières et émincez la laitue iceberg. Mélangez les légumes, les cacahuètes, les jeunes oignons et la coriandre.
- 3.** Ajoutez la sauce. Salez et poivrez et mélangez bien le tout.
- 4.** Mélangez les filets de cuisses de poulet, la sauce soja et 4 cuillères à soupe de miel. Laissez mariner pendant un quart d'heure et grillez le poulet. Coupez-le en lamelles et accompagnez-en la salade.