

Salade de poulet aux noix de cajou

Préparation :
20 minutes

Cuisson :
10 minutes

Difficulté :
Facile



**POUR
6 PERSONNES**



INGREDIENTS

- 300 g de blanc de poulet
- 1 salade romaine
- 2 oignons doux
- 200 g de noix de cajou
- 1 poignée de pousses de soja fraîches
- 2 citrons non traités
- 2 cuillères à soupe de persil plat ciselé
- 4 cuillères à soupe de fromage blanc à 40% de matière grasse
- sel, poivre

PRÉPARATION

Ébouillanter les pousses de soja, égoutter et laisser refroidir. Faire cuire les blancs de poulet à la vapeur pendant 10 minutes.

Laisser refroidir et découper en lanières. Nettoyer, laver et essorer la salade. Peler et émincer finement les oignons. Prélever les zestes de citrons.

Préparer la sauce en mélangeant le fromage blanc, le jus des citrons, le persil, sel et poivre. Réunir tous les ingrédients dans un saladier. Mélanger délicatement et ajouter la sauce.

Réserver au frais jusqu'au moment de servir.



La noix de cajou provient de l'anacardier. Le principal pays producteur est aujourd'hui l'Inde.