SALADE FRAÎCHEUR AU POULET

Une recette inspirée de Kimberly Lallouz? (Livre « Soigner son assiette pour mieux vivre durant un cancer, P Pouillart, 2024, Ed Privat) ?

Image not found
https://vite-fait-bienfaits.fr/static/recipes/224/thumbnails/34 Kimberly L.jpg

?Temps de préparation : 15 min - Temps de cuisson : 15 min - Temps de repos : 0 min

Ingrédients (4 personnes) :?

- 12 champignons Lentin des chênes frais (Shiitake)?
- 1 beau filet de poulet ?
- 4 poignées de salade verte au choix ?
- 1 betterave crue?
- 1 tasse de tomates cerise ?
- 1/2 concombre ?
- 1 citron jaune?
- 4 càc d'huile de colza?
- 1 càs d'huile d'olive?
- 1 càs de sirop d'érable ?
- 1 càc de mélange d'épices douces ?
- Sel, poivre ?

Préparation :?

Dans un bol, mélanger les champignons, le poulet coupé en cubes, les épices et l'huile d'olive. Assaisonner.?

Mélanger et embrocher sur un pic en alternant les cubes de poulet et les champignons.

Cuire les brochettes à la poêle

En fin de cuisson, arroser du jus d'un 1/2 citron et de sirop d’érable. Réserver.?

Émincer la salade, râper la betterave, hacher les herbes et tailler le concombre pelé en petits cubes

Couper les tomates en deux

Assaisonner avec l’huile de colza et aromates?

Dans des pots en verre à confiture ou tout autre contenant de récupération, agencer les ingrédients comme bon vous semble et dé