



Salade au poulet à l'asiatique

Ingrédients

4 poitrines de poulet
½ boîte de lait de coco
1 cuillère à soupe de pâte de cari
1 tasse d'arachides non salées hachées grossièrement
2 cuillères à soupe de coriandre séchée
1 cuillère à soupe de gingembre séché

Vinaigrette

½ tasse d'huile
Quelques gouttes d'huile de sésame
1 cuillère à soupe de miel
1 cuillère à soupe de jus de lime
1 cuillère à soupe de sauce soya
Poivre au goût

Salade

Bébés épinards
2 tasses de fèves germées
1 concombre épiné et tranché
2 oignons verts
2 tasses de juliennes de daïkon (radis blanc)

Préparation

- Réchauffer le four à 400F
- Mélanger ensemble le lait de coco, la pâte de cari, les arachides, la coriandre et le gingembre
- Couper les poitrines en deux dans le sens de l'épaisseur
- Déposer sur une plaque couverte de papier parchemin
- Recouvrir avec la sauce
- Cuire au four de 15 à 20 minutes
- Préparer la vinaigrette en mélangeant tous les ingrédients
- Préparer la salade en mélangeant tous les ingrédients
- Répartir la sauce dans 4 plats
- Émincer le poulet et déposer dessus
- Arroser le tout avec la vinaigrette

Bon appétit

Émission 3 - Printemps 2022

Des salades-repas !



Salade d'agneau aux endives

Ingrédients

1 carré d'agneau d'environ 560 g

½ tasse d'huile

1 gousse d'ail

1 cuillère à thé de romarin

Sel et poivre au goût

Tomates cerises

1 oignon rouge

Tapenade d'olives

Laitue

Endives

Fromage brie

Prosciutto

Vinaigrette

2/3 de tasse d'huile

1/3 de tasse de vinaigre de vin

1 cuillère à thé de moutarde de dijon

Sel et poivre concassé

Préparation

- Mariner le carré d'agneau avec huile, ail et romarin dans un sac refermable
- Mettre au réfrigérateur environ 1 heure
- Faire des cubes de ½ pouce de brie
- Les enrober de tranches de prosciutto
- Mettre au congélateur 10-15 minutes avant de griller
- Couper les tomates cerises en deux et mélanger avec la tapenade d'olives
- Préparer la salade avec les endives et l'oignon rouge
- Griller le carré
- Retirer et recouvrir d'un papier d'aluminium pour répartir les jus de viandes
- Griller les cubes de brie au prosciutto
- Déposer dans une assiette la salade, les tomates cerises et les cubes de fromage brie
- Découper le carré d'agneau et répartir sur la salade
- Arroser de vinaigrette

Bon appétit

Émission 3 - Printemps 2022

Des salades-repas !



Salade de crevettes au citron vert

Ingrédients

24 crevettes décortiquées et déveinées
2 cuillères à thé de cassonade
2 cuillères à soupe de sauce soya
Le jus et le zeste de deux limes
1 cuillère à thé de gingembre frais
Quelques gouttes de tabasco
6 tasses de chou chinois émincé
3 oignons verts
Coriandre
Vinaigrette
½ tasse d'huile
¼ de tasse de jus de lime
2 cuillères à soupe de miel
1 tasse de mayonnaise
1 cuillère à thé de graines de pavot

Préparation

- Dans un sac refermable, mettre les crevettes, la cassonade, la sauce soya, le gingembre, le zeste et le jus de lime et le tabasco
- Mariner environ 1h
- Mélanger ensemble tous les ingrédients de la vinaigrette et réserver au frais
- Griller les crevettes quelques minutes
- Pendant ce temps, mélanger ensemble le chou chinois, les oignons verts et la coriandre
- Déposer dans une assiette
- Déposer les crevettes cuites

Bon appétit !