



Salade de poulet à la thaïlandaise

Phase : **Active**

Par portion | Apports de référence %

Énergie	Matières grasses	Acides gras saturés	Glucides	Sucres	Protéines	Sel
366 kcal	11,2 g	2,56 g	37 g	0,1 g	27,3 g	1,24 g
18%	13%	6%	7%	0%	51%	25%

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Plat

Prêt en
15 min

Cuisson
15 min

Ingrédients

Pour 1 personne

- 100g de blanc de poulet
- 40g de vermicelles de riz
- 80g de chou chinois
- 50 g de germes de soja
- ½ gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe de coriandre fraîche hachée
- 1 cuillère à soupe de menthe fraîche hachée
- 1 cm de gingembre frais
- ¼ de piment rouge finement émincé
- ½ citron vert
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à soupe de Nuoc mam (sauce poisson)
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de riz
- 1 cuillère à café d'huile de sésame
- poivre, sel

Préparation

1. Faites cuire les vermicelles de riz dans une casserole d'eau salée selon les instructions figurant sur l'emballage.
2. Faites griller le blanc de poulet dans une poêle antiadhésive.
3. Poivrez, salez et ensuite émincez-le finement. Taillez le chou chinois en fines lanières.
4. Préparez la vinaigrette en mélangeant la sauce soja, le Nuoc mam, le vinaigre de riz, l'huile de sésame, l'ail et le gingembre préalablement hachés ainsi que le piment.
5. Dans un saladier, mélangez l'ensemble des ingrédients à la vinaigrette et garnissez d'un ½ citron vert, de coriandre et de menthe.