

Salade vietnamienne au poulet

(pour 2 personnes)

Ingrédients :

75g	vermicelles de riz
¼	concombre coupé en deux dans le sens de la longueur
125g	blanc de poulet cuit coupé en lanières
1	carotte taillée en julienne
40g	pousses de haricot mungo
2cs	menthe ciselée
4	jolies feuilles de menthe pour décorer
2cs	coriandre ciselée
6	feuilles de coriandre pour décorer
25g	cacahuètes grillées concassées

Sauce :

1cs	vinaigre de vin de riz
1,5cs	sauce pimentée sucrée
1cc	sauce de poisson thaï
2cs	jus de citron vert

Préparation :

- Mettre les vermicelles dans un saladier et verser de l'eau bouillante à hauteur. Les laisser tremper 3 minutes, puis les rincer à l'eau froide et les laisser s'égoutter.
- Retirer les graines de concombres avec une cuillère à café, puis les couper en fines tranches. Les mettre dans un bol, ajouter le poulet, les carottes, les pousses de haricots mungo, les herbes ciselées et les cacahuètes. Ajouter ensuite les vermicelles et bien mélanger le tout.
- Mettre les ingrédients de la sauce dans un bol et les fouetter. Verser la sauce sur la salade et bien mélanger. Décorer de coriandre et de menthe, puis servir.

Il faut compter 25g de glucides par personne, soit 1 équivalent farineux, pour cette recette.



Réf. 200 recettes prêtes en 10 minutes, Denis Smart, Edit. Marabout, 2014, 240p.