



SALADE DE POULET AU CURRY ET PÊCHES

25 MIN.
DE PRÉP.

25 MIN.
EN TOUT

437 KCAL
PAR PERSONNE

① Sans lactose, Sans gluten, Low Carb | Lipides: 25 g, Glucides: 18 g, Protéines: 32 g par personne

IL VOUS FAUT POUR 4 PERSONNES

Poulet

1 cs	huile d'olive
600 g	viande hachée (poulet)
1 cs	curry fort
¾ cc	sel

Salade

3 cs	vinaigre balsamique blanc
4 cs	huile d'olive
½ cc	sel
1	concombre coupé en deux, puis en fines lanières
4	pêches coupées en quartiers
3 brins	origan effeuillés
½ bouquet	aneth effeuillé
2 cs	graines de tournesol grillées

VOICI COMMENT FAIRE

Poulet

Faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive. Y faire revenir la viande hachée par portions pendant env. 6 min., la retirer et l'assaisonner.

Salade

Mélanger le vinaigre et l'huile, saler. Ajouter le concombre, les pêches et le poulet, mélanger. Parsemer de fines herbes et de graines de tournesol.

BON À SAVOIR



Retrouvez la recette sur:

fooby.ch/fr/recettes/18183/