



Salade pimentée à l'ananas

Le Marché

- 3 blancs de poulet (300 g) ■
- 10 cl de bouillon de volaille
- 1 petit ananas ■
- 1 cœur de laitue ■ autre salade (iceberg)
- 2 cc d'huile de tournesol
- 1 pincée de piment en poudre
- 2 cc de sauce de soja
- 1 cc de jus de citron vert
- 1 CS de coriandre ciselée ■

- 1 Couper le poulet en cubes, les mettre dans un plat en verre culinaire avec le bouillon de volaille, couvrir et cuire 8 minutes au four micro-ondes (800 W). Égoutter et réserver.
- 2 Peler l'ananas, le couper en rondelles puis en dés (en mesurer 400 g). Détacher les feuilles de cœur de laitue, les rincer, les essorer et les émincer.
- 3 Dans un bol, mélanger l'huile, le piment, la sauce soja et le citron vert. Répartir la chiffonnade de laitue et les dés d'ananas dans 4 bols, arroser de sauce, mélanger. Parsemer de poulet et de coriandre.

Faire revenir le poulet à la poêle à la place du micro-onde