



SALADE HEALTHY

Pour 10 personnes

20 min de préparation

Sans cuisson

INGRÉDIENTS

VINAIGRETTE

Huile de colza	125 g
Purée de citron jaune - Le P'tit Benoit ❄	100 g
Échalotes ciselées ❄	40 g
Ail haché ❄	8 g
Piment d'Espelette	1 g
Miel pimenté	25 g
Ciboulette hachée ❄	30 g
Coriandre hachée ❄	10 g
Sel fin	10 g
Poivre du moulin	0,5 g

POULET ET PATATES DOUCES

Patates douces ❄	375 g
Émincés de poulet rôti ❄	375 g
Persil haché ❄	15 g
Basilic haché ❄	7,5 g
Mélange à la mexicaine	3 g
Sel fin	4,5 g
Poivre du moulin	0,1 g
Huile de colza	20 g
Purée de citron jaune - Le P'tit Benoit ❄	20 g

Mélanges boulgour quinoa légumes ❄	1900 g
Pousses d'épinard	30 g
Fêta en cubes	200 g
Coriandre hachée ❄	5 g
Amandes torréfiées	10 g

PROGRESSION DE LA RECETTE

VINAIGRETTE

Mélanger tous les ingrédients, ajouter la vinaigrette au mélange boulgour quinoa et légumes puis réserver au frais.

POULET ET PATATES DOUCES

- Parsemer les herbes sur le poulet rôti et les patates douces.
- Ajouter le reste des ingrédients, mélanger délicatement et réserver au frais.

MONTAGE POUR 1 PORTION

Dans un bol, disposer :

- 175 g du mélange de boulgour quinoa et légumes
- 80 g du mélange patates douces et poulet
- 20 g de cubes de fêta préalablement roulés dans la coriandre
- quelques pousses d'épinard
- quelques éclats d'amandes torréfiées.

Servir.

