

**CHILI CHICKEN SALADE** 40 minutes 1 heure et 55 minutes 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 1 piment rouge
- 250 grammes de blancs de poulet
- 10 grammes de sucre de coco
- 5 cl de vinaigre de riz
- 5 cl d'huile de tournesol
- 1 cuillère à soupe de piment en poudre
- 400 grammes de haricots rouges cuits
- 250 grammes de maïs doux en boîte
- 1 gros oignon rouge
- 1/2 botte de coriandre, fraîche
- 1/2 salade feuille de chêne
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Hachez le piment. Placez-le dans une casserole avec le sucre, le vinaigre, du sel puis faites cuire 5 minutes à feu moyen. Laissez refroidir. Incorporez l'huile de tournesol et mixez.
- 2° Coupez les blancs de poulet en dés. Poêlez-les 8 à 10 minutes à feu vif avec l'huile d'olive, le piment en poudre, du sel et du poivre.
- 3° Egouttez les haricots rouges puis rincez-les. Egouttez le maïs. Hachez l'oignon.
- 4° Mélangez les haricots rouges avec le maïs, le poulet, les oignons, la coriandre ciselée et la sauce au piment.
- 5° Répartissez la feuille de chêne dans un grand plat. Déposez la préparation précédente en formant un dôme et placez 1 heure au frais avant de servir.
- 6° © Salades repas - 200 recettes gourmandes et complètes

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (310 g)	% AR
ÉNERGIE	138 kcal	429 kcal	21 %
PROTÉINES	9 g	27 g	55 %
GLUCIDES	10 g	31 g	12 %
SUCRES	2 g	5 g	5 %
LIPIDES	6 g	19 g	27 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	13 %
FIBRES ALIMENTAIRES	5 g	15 g	61 %
SODIUM	62 mg	191 mg	8 %