



## SALADE MEXICAINE AU POULET

 10 minutes

 20 minutes

 3 portions

## INGRÉDIENTS

- 200 g de haricot rouge, bouilli/cuit à l'eau
- 250 grammes de poulet cru
- 300 g de riz basmati, cuit
- 100 g de tomate, environ 1
- 1 petite boîte de maïs doux égoutté (140 g)
- 1 portion moyenne de laitue (40 g)
- 1 poivron rouge moyen (185 g)
- 1/2 botte (50 g) de coriandre, fraîche
- 1 gousse d'ail (6 g)
- 1/2 oignon rouge (50 g)
- 2 cuillères à soupe (30 g) de jus de citron vert
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- 1 peu de paprika, au goût
- 1 peu de graines de cumin, au goût

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Dans un petit bol, mélangez le sel et les épices. Réservez.
- 2° Dans un bol, assaisonnez le poulet (coupé en petits dés ou aiguillettes) avec la moitié du mélange d'épices. Faites cuire 10 min dans une poêle à feu moyen.
- 3° Dans un grand saladier, mélangez tous les ingrédients restants sauf la laitue (s'ajoute directement dans l'assiette). Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si besoin. Dégustez.
- 4° Se conserve jusqu'à 3-4 jours.

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (443 g)	% AR
ÉNERGIE	92 kcal	409 kcal	20 %
LIPIDES	2 g	9 g	14 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	2 g	9 %
CHOLESTÉROL	13 mg	57 mg	19 %
SODIUM	46 mg	204 mg	9 %
GLUCIDES	11 g	47 g	16 %
SUCRES	2 g	7 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	14 g	55 %
PROTÉINES	7 g	29 g	—