

SALADE CARIBÉENNE

Produits



Sucrine
500g Florette



Concombre rondelle
1kg Florette



Ananas
600g Florette



Oignon rouge ring
250g Florette

Ingrédients

- 2 sachets Sucrine Florette 1Kg
- Ananas Florette 1Kg
- Concombre rondelle Florette 500g
- Oignons rouge FFS 250g
- Menthe 50g
- Filet de poulet 1kg
- 3 citrons vert
- 2 pincées de curry
- 1 pincée de cumin
- Huile d'olive
- Sel, poivre du moulin
- 1 petit piment oiseau



Plat principal



10 assiettes



15 min +
10 min de cuisson

Les étapes de préparation

- 1 Découper le poulet en lanières et le mariner brièvement avec du curry, du cumin et de l'huile d'olive. Le faire cuire à la poêle pendant 10 minutes, puis le réserver au réfrigérateur.
2. Dans des bols, disposer la sucrine au fond, puis ajouter l'ananas, les concombres, les oignons rouges et le poulet par-dessus. Décorer avec de la menthe ciselée.
3. Préparer une vinaigrette en mélangeant de l'huile d'olive, le jus de deux citrons verts, une pincée de curry, du piment émincé, du sel et du poivre.
4. Terminer la salade en zestant le citron vert sur le dessus de chaque bol.



Astuce du chef !

Vous pouvez préparer cette salade avec des crevettes ou du tofu.