

Salade de chou-fleur et pois chiches au poulet



Mon choix.

 Durée totale: 35 min

 Temps actif: 35 min

 Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

500 g	steaks de hauts de cuisse sans os de poulet suisse
1	poivron rouge
1 cs	huile de colza HOLL
700 g	chou-fleur
	sel
0.5 dl	bouillon de légumes
1 sachet	safran en poudre
200 g	demi-crème acidulée
1 cs	jus de citron
2 cs	huile de colza pressée à froid
	poivre noir du moulin
1 boîte	pois chiches (poids égoutté 250 g)
0.5 bouquet	aneth
0.5 bouquet	persil plat
0.5 bouquet	ciboulette

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

449	kcal
33 g	de protéines
18 g	de glucides
26 g	de lipides

 Sans gluten

 Contient du lactose

 Low Carb

On peut remplacer les pois chiches par des haricots borlotti ou des haricots rouges cuits, ou encore par des lentilles.

Préparation

- 1 Couper le poivron en deux, retirer le pédoncule et le cœur. Le couper en fines lanières, puis en petits dés.
- 2 Couper la viande en morceaux d'env. 2 × 2 cm, saler et poivrer.
- 3 Chauffer l'huile dans une poêle. Y faire revenir la viande et le poivron pendant env. 5 minutes. Réserver sur une assiette et laisser refroidir.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.

- 4 Laver le chou-fleur et le détailler en rosettes. Le cuire dans de l'eau bouillante salée en le gardant croquant. Verser l'eau et laisser égoutter.
- 5 Chauffer le bouillon de légumes et y dissoudre le safran. Pour la sauce, mélanger le bouillon au safran, la demi-crème acidulée, le jus de citron et l'huile dans un saladier, saler et poivrer.
- 6 Verser les pois chiches dans une passoire, bien les rincer sous l'eau froide et les égoutter.
- 7 Hacher l'aneth et le persil. Ciseler la ciboulette.
- 8 Ajouter le poulet, le poivron, le chou-fleur, les pois chiches et les herbes à la sauce, mélanger. Saler et poivrer si nécessaire. Dresser la salade sur des assiettes et servir.