



SALADE BOWL

Envie d'un repas sain, rapide et ultra-coloré ?  Ce Salade Bowl a tout pour plaire ! Poulet salsa, avocat, houmous... Un délice complet prêt en moins de 20 minutes. Votre nouvelle recette préférée vous attend !



PREP TIME
15 MIN



COOK TIME
10 MIN



SERVINGS
1 PERSONNE

Ingrédients

Pour la base :

- Environ 80g de riz basmati cuit soit 30-40g non cuit
- Une bonne poignée de salade verte (type laitue romaine ou iceberg)

Pour le poulet salsa :

- 100g de haché de poulet (ou un blanc de poulet coupé en petits dés)
- 2 à 3 cuillères à soupe de sauce salsa
- Une petite poignée de cheddar râpé
- Un filet d'huile d'olive
- Sel, poivre, et paprika (facultatif)

Pour les accompagnements :

- Un demi-avocat
- 2 cuillères à soupe de maïs doux en conserve
- 1 jeune oignon (oignon nouveau ou cébette)
- 1 cuillère à soupe de houmous nature

Instructions

1. Préparer les éléments :
2. Cuire le riz basmati en suivant les instructions du paquet. Une fois cuit, l'égoutter et le réserver.
3. Pendant la cuisson du riz, faire chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen.
4. Ajouter le haché de poulet, le saler, le poivrer et ajouter une pincée de paprika.
5. Faire dorer le poulet en l'émiettant avec une cuillère en bois.
6. Une fois le poulet cuit, incorporer la sauce salsa et mélanger. Laisser mijoter une minute ou deux.
7. Laver et émincer la salade.
8. Rincer et égoutter le maïs.
9. Laver et ciseler finement le jeune oignon.
10. Peler et couper le demi-avocat en fines tranches.

Dresser le bowl :

1. Disposer le riz basmati cuit sur environ un tiers du bol.
2. Placer le mélange chaud de poulet à la salsa à côté du riz.
3. Parsemer immédiatement le cheddar râpé sur le poulet chaud pour qu'il fonde légèrement.
4. Ajouter la salade émincée dans l'espace restant.
5. Disposer harmonieusement les tranches d'avocat.
6. Déposer une belle cuillère de houmous nature au centre ou sur le côté.
7. Saupoudrer l'ensemble du bol avec le maïs et le jeune oignon ciselé.
8. Servir aussitôt et déguster.

APPORTS NUTRITIONNELS POUR UNE PERSONNE

 743 KCAL

31,7 G DE PROTÉINES


Smilla Monniz
Diéticienne