

# SALADE

 25 minutes

de perles & poulet doré

## Ingredients:

- ½ concombres
- 2 tomates Roma
- 1/2 oignon rouge
- 1 poignée menthe et persil
- Le jus d'1/2 citron
- 1 c.à.s d'huile d'olive
- 80 g de pâtes perles

Pour le poulet :

- 200 g de filet de poulet cru
- Épices : 1 pincée de paprika doux, 1 pincée d'ail en poudre, sel, poivre

Pour la sauce cocktail :

- 4 CAS de yaourt grec,
- 2 CAC concentré de tomate
- 1/2 CAC de moutarde forte
- 2 pincées de paprika
- sel et poivre.

## Instructions:

1. Taillez les filets de poulet en tout petits dés. Assaisonnez avec le paprika, l'ail en poudre, le sel et le poivre. Faites revenir à feu vif pendant 5 à 6 minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
2. Faites cuire les 80 g de pâtes perles à l'eau bouillante. Égouttez-les et rincez-les à l'eau froide pour stopper la cuisson.
3. Coupez les concombres, les tomates et l'oignon en tout petits dés. Hachez les herbes finement.
4. La sauce : Dans un grand saladier, fouettez tous les ingrédients de la sauce cocktail.
5. Ajoutez les pâtes froides, les légumes, les herbes, les petits dés de poulet refroidis, l'huile d'olive, le jus de citron, le sel et le poivre. Mélangez parfaitement pour tout enrober de sauce.



**Quantité:** 2 personne

**Préparation:** 15 minutes

**Cuisson:** 10 minutes

Valeurs pour 100 g

Calories : 85 kcal

Protéines : 6,0 g

Glucides : 6,6 g

Dont sucres : 2,0 g

Lipides : 2,6 g

Fibres : 1,5 g

Fer : 0,8 mg

→ 1 portion : 410 kcal