



Salade de soja au poulet et aux crevettes

Une recette de Luculent! Testé (et mangé) pour vous...

Inspirée de la cuisine vietnamienne, cette salade composée et colorée à base de poulet, crevettes et crudités est servie avec une sauce légèrement aigre-douce. La menthe lui apporte une fraîcheur poivrée et la roquette un petit goût de noisette. Facile et rapide à préparer, elle trouvera sa place sur toutes les tables, en particulier celles des buffets.

Quantité: 4 personnes - Difficulté: Facile - Préparation: 20 min - Durée: 20 min

Ingrédients

- 65 g de roquette
- 500 g de germes de soja
- 200 g de poulet rôti
- 3 tomates (400 g)
- une vingtaine de crevettes roses (350 g)
- 4 cuillères à soupe de sauce pour crudités nature
- 1/2 cuillère à soupe de sucre
- 1/2 bouquet de feuilles de menthe (15 g)

Préparation

1. Faire tremper les germes de soja dans de l'eau.
2. Retirer les cosses vertes qui remontent à la surface.
3. Rincer abondamment et plusieurs fois le soja. L'égoutter.
4. Ciseler la roquette et la mélanger au soja dans un grand plat creux.
5. Rincer et couper les tomates en quartiers très fin. Les disposer dans le plat.
6. Couper le poulet en petits cubes. Les disposer sur les tomates.
7. Eplucher les crevettes et les couper en deux dans le sens de la longueur. Les disposer sur le poulet.
8. Rincer et ciseler la menthe. La parsemer sur la salade.
9. Dans un bol, mélanger la sauce pour crudités, le sucre et deux cuillères à soupe d'eau.
10. Verser l'assaisonnement sur la salade au dernier moment, avant de mélanger.

Ingrédient original

- Germes de soja

