

Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les
recettes

Salade de poulet aux fèves



[salade mag 21 été](#)

[Imprimer](#)

[Commenter](#)

Préparation: **10 min**

Ingrédients

Pour 2 personnes

- 50 g de jeunes pousses de roquette
- 200 g de blancs de poulet
- 250 g de fèves pelées
- 1 c. à s. d'oignon rouge haché
- 1 c. à c. de graines de sésame
- 1 poignée de graines germées
- 2 c. à s. de tahin
- Le jus de 1/2 citron

- 1 c. à s. de tamari
- ½ c. à c. de curcuma moulu
- ½ c. à c. de paprika

1. Remplissez un tiers de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Déposez les fèves et le poulet émincé sur le tamis du Vitaliseur pour 15 minutes de cuisson.
3. Diluez le tahin avec le jus de citron et le tamari. Ajoutez les épices puis un peu d'eau pour obtenir une texture de vinaigrette.
4. Hachez grossièrement l'oignon rouge.
5. Déposez les fèves et le poulet dans deux petites assiettes ou bols, et nappez avec la sauce au tahin.
6. Parsemez les graines de sésame, l'oignon, les graines germées et les pousses de roquette.

Cette recette est issue du [magazine 95° #21 spécial salades](#)

Astuces de la cheffe Sandra Hoche : Les fèves sont plus digestes épluchées. Il vaut mieux les choisir fraîches, mais pour un gain de temps vous pouvez aussi les prendre surgelées (déjà épluchées). Diluez le tahin avec de très petites quantités de liquide puis ajoutez le liquide progressivement. Les graines de sésame noires et blanches décorent mieux le plat. Dégustez cette salade tiède.

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d'asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises

Mon compte

Recettes

Contact

CGV

Newsletter

+33 (4) 94 01 22 61

Mon compte

Recettes

Notre histoire

Contact

CGV

Newsletter

Facebook

Pinterest

Instagram