



SALADE POULET-GREEN MASALA

A savoir : j'ai laissé mariner la viande 6 heures au réfrigérateur pour qu'elle s'empregne bien de toutes les saveurs.



Ingrédients pour 2 personnes : 1 gousse d'ail, environ 15gr de gingembre frais, 25gr de coriandre hachée, 1/2 c. à café de cumin, 1/4 c. à café de garam masala, 1/4 c. à café de curcuma, 1 c. à soupe de jus de citron, 1 c. à soupe d'huile de tournesol, 1 c. à café de vergeoise, 2 escalopes de poulet, 1/2 concombre coupé en tranches, sel de mer, une pincée de piment en poudre, 2 belles poignées de feuilles de salade, poivre, 3 c. à café d'huile d'olive, 1 c. à café de vinaigre balsamique.

Mixez l'ail, le gingembre, la coriandre, les épices, le jus de citron, l'huile, la vergeoise et le piment jusqu'à obtenir un mélange homogène.

Coupez le poulet en morceaux et mélangez-le avec la sauce dans un saladier non métallique. Couvrez et laissez mariner au moins 2 heures au réfrigérateur.

Préchauffez une poêle gril et faites cuire le poulet dessus jusqu'à ce qu'il soit tendre, puis salez-le. Pendant ce temps, assaisonnez la salade avec l'huile, le vinaigre, sel et poivre, puis disposez-la sur deux assiettes, recouvrez de poulet et de concombre et servez !