

SPÉCIAL ÉTÉ

Salade fraîcheur poulet-quinoa-menthe



20 min
PRÉPARATION

2
PORTION(S)

Facile
NIVEAU

Été

Riche en protéines

Fraîcheur

Ingrédients

- ♦ 1 blanc de poulet cuit (≈ 150 g)
- ♦ 100 g de quinoa (poids sec)
- ♦ 1 concombre
- ♦ 1 poignée de tomates cerises
- ♦ Menthe + persil frais
- ♦ Feta émiettée (option)
- ♦ Huile d'olive, citron

Préparation

- 1 Cuis le quinoa, égoutte et laisse refroidir.
- 2 Coupe le concombre, les tomates cerises et le poulet en dés.
- 3 Mélange tout dans un saladier avec les herbes ciselées.
- 4 Assaisonne d'huile d'olive et de citron. Ajoute la feta. Sers bien frais.

♦ VERSION VÉGÉ

Remplace le poulet par des pois chiches ou des dés de feta généreux. Fraîcheur et protéines garanties.

POURQUOI ÇA MARCHE

Une salade complète et fraîche qui tient au corps grâce au quinoa et au poulet. Parfaite pour les jours de chaleur où l'appétit baisse — légère en bouche mais vraiment rassasiant. ♦