

Salades

Salade de poulet à l'ananas



2h30

TEMPS TOTAL

25 min

PRÉPARATION

5 min

CUISSON

2h

REPOS

491

CALORIES

Étape 1

Préparation du poulet

- 1 Détailler le blanc de poulet en morceaux à l'aide d'un couteau de chef.
- 2 Faire chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle.
- 3 Faire revenir les blancs de poulet puis laisser refroidir.

Étape 2

Préparation de la salade de poulet à l'ananas

- 1 Retirer le toupet de l'ananas et le couper en 2 dans le sens de la largeur à l'aide d'un couteau de chef.
- 2 Evider les moitiés d'ananas et les réserver pour les utiliser comme contenant.
- 3 Ôter le cœur filandreux de la chair d'ananas et couper la chair en petits dés.
- 4 Retirer la partie filandreuse des branches de céleri et les couper en petits dés.
- 5 Mélanger tous les ingrédients dans un saladier et couvrir de film alimentaire.
- 6 Entreposer au moins 2 heures au réfrigérateur.

Ingrédients
pour 6 personnes

Ingrédients pour la salade de poulet à l'ananas

3 **Blanc(s) de poulet**
1 **Ananas**
200 g **Mayonnaise**
100 g **Cacahuète(s)**
2 branche(s) **Céleri-
Branche**
1 c. à café **Gingembre en
poudre**
1 **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour le dressage

10 branche(s) **Coriandre**

Étape 3

Dressage

- 1 Remplir les coques d'ananas de salade de poulet.
- 2 Saupoudrer de coriandre ciselée et servir bien frais.