

Sandwich à la salade de poulet et ananas au cari

PRÉSENTÉE PAR



 PORTIONS
4

 PRÉPARATION
10 MIN

 FRUITS ET LÉGUMES
1

La salade de poulet est un classique polyvalent et très facile à personnaliser. Voici une variante nutritive, exotique et pleine de croquant pour vos sandwiches. Une petite touche sucrée et acidulée en plus!

INGRÉDIENTS

SALADE DE POULET

- 300 g (environ 500 ml/2 tasses) de **poulet** cuit et refroidi, coupé en dés
- 30 ml (2 c. à soupe) de **ciboulette**, ciselée
- 125 ml (½ tasse) de **yogourt grec nature**
- 125 ml (½ tasse) de **mayonnaise**
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de **lime**
- 15 ml (1 c. à soupe) de **miel**
- 30 ml (2 c. à soupe) de **poudre de cari**
- 2,5 ml (½ c. à thé) de **curcuma**
- 2,5 ml (½ c. à thé) de **poudre d'ail**
- 2,5 ml (½ c. à thé) de **poudre d'oignon**
- Sel** et **poivre**, au goût
- 375 ml (1 ½ tasse) d'**ananas**, coupé en morceaux
- 125 ml (½ tasse) d'**arachides non salées**, concassées
- 1 petite **carotte**, râpée

SANDWICHES

- 4 feuilles de **laitue frisée**
- 8 tranches de **pain biologique Bon Matin La mie BIO 22 céréales et graines**

PRÉPARATION

1. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients pour la salade de poulet. La salade de poulet peut être cuisinée à l'avance et être conservée au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.
2. Garnir de laitue et de salade de poulet 4 tranches de pain biologique Bon Matin La mie BIO 22 céréales et graines. Refermer les sandwiches. Servir immédiatement.

Conseil d'Hubert

Des fruits dans votre plat principal? Oui! Les fruits donnent du caractère à vos recettes en ajoutant une touche sucrée, croquante et parfois acidulée. Ils sont très polyvalents et peuvent très bien être apprêtés crus ou cuits! Dans ce cas-ci, l'ananas ajoute de la vitamine C, qui possède une action antioxydante et favorise l'absorption du fer.

Recette et photo : Hubert Cormier, docteur en nutrition.
Cette recette a été initialement publiée à bonmatin.ca

