



Salade bowl à la mexicaine

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Recette pour 4 personnes

Ingrédients

- 1 sachet de salade Iceberg
- 4 blancs de poulet
- 4 tomates
- 2 avocats
- 100 g de maïs en conserve
- 200 g d'haricots rouges en conserve
- 1 citron vert
- 1 oignon rouge
- 120 g de yaourt grec
- 1 bouquet de coriandre
- 1/2 cuillère à café de piment en poudre
- 2 cuillères à soupe d'épices mexicaines
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

Pour la vinaigrette

- Le jus d'un citron
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Couper le poulet en lamelles.
3. Dans un saladier, mélanger les lamelles de poulet avec les épices mexicaines, l'huile d'olive, le sel et le poivre. Disposer les lamelles sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et mettre à cuire pendant 15 minutes.
4. Couper les tomates et l'oignon rouge en dés.
5. Hacher la moitié du bouquet de coriandre.
6. Dans un bol, mettre les dés de tomates, oignon rouge, la coriandre hachée, le piment en poudre, le sel et un filet d'huile d'olive. Mélanger.
7. Couper les avocats en dés, égoutter le maïs et les haricots rouges.
8. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette.
9. Dans 4 assiettes creuses, répartir harmonieusement les feuilles d'iceberg dedans.
10. Ajouter tout autour les dés de tomates à l'oignon, le maïs, les haricots rouges, l'avocat, les lamelles de poulet et le yaourt grec.
11. Saler et poivrer puis saupoudrer de feuilles de coriandre.
12. Assaisonner avec la vinaigrette avant de déguster.