



# SALADE ASIATIQUE AU POULET ET AU SÉSAME

**RECETTE FOURNIE PAR :** Les Producteurs laitiers du Canada

**SOURCE DE LA RECETTE :** [Cuisinidées.com](http://Cuisinidées.com)

## INFO SUR LA RECETTE

**TEMPS DE PRÉPARATION :**

20 minutes

**TEMPS DE CUISSON :**

25 minutes

**DONNE :** 4

## INGRÉDIENTS

- 1 lb (450 g) de poitrine de poulet
- 1 c. à soupe (15 ml) de sauce teriyaki réduite en sodium
- 1 ½ tasse (375 ml) de yogourt nature
- 1 c. à soupe (15 ml) de miel
- 1 c. à soupe (15 ml) de beurre d'arachide
- ½ c. à thé (2 ml) d'huile de sésame
- 4 tasses (1 l) de mélange de salade de chou
- 1 tasse (250 ml) d'edamames, cuites à la vapeur
- 1 tasse (250 ml) en tranches de concombres
- 1 tasse (250 ml) en tranches de poivrons rouges
- 1 tasse (250 ml) en tranches de mangues
- ½ tasse (125 ml) tranchés d'oignons verts
- 1/4 tasse (60 ml) grillées de graines de sésame
- 1 tasse (250 ml) de nouilles à chow mein

## INSTRUCTIONS

### ÉTAPE 1

Préchauffer le four à 425 °F (220 °C). Mélanger le poulet et la sauce teriyaki et déposer la viande sur une plaque à pâtisserie tapissée d'un papier parchemin. Cuire de 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que le poulet perde sa teinte rosée à l'intérieur, puis couper la viande en lanières.

### ÉTAPE 2

Entre-temps, dans un bol de taille moyenne, mélanger au fouet le yogourt, le miel, le beurre d'arachide et l'huile de sésame. Réserver.

### ÉTAPE 3

Mettre le mélange de salade de chou dans un grand bol. Ajouter les edamames, le concombre, le poivron rouge, la mangue, les oignons verts, les graines de sésame, les nouilles à chow mein et les lanières de poulet. Servir avec la vinaigrette de yogourt en accompagnement.

### TRUCS

Si vous préférez une vinaigrette plus sucrée, réduire en purée ½ tasse (125 ml) de chair de mangue dans un robot culinaire jusqu'à ce qu'elle soit lisse et la mélanger à la vinaigrette de yogourt.

Vous trouverez les 10 recettes en vedette au [www.MoisdeLaNutrition2019.ca](http://www.MoisdeLaNutrition2019.ca)



COMMANDITAIRES  
OFFICIELS :



COMMANDITAIRE  
ASSOCIÉ :



Téléchargez **Cuisinidées** pour vous inspirer d'idées de recettes.



©Les diététistes du Canada, 2019. Réimpression intégrale autorisée. Réservé à un usage non commercial.