

# Salade de poulet et rigatoni à la sauce moutarde et sauce soja

durée totale **45 min.** 25 min. temps de préparation 20 min. temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):  
**2535 kJ / 605 kcal**

Matières grasses: **30,1 g** Protéines: **23 g**  
Glucides: **56,8 g**

## INGRÉDIENTS

4 portions

**Pour la sauce de salade :**

**50 ml** jus d'orange  
**80 g** moutarde en grains  
**50 ml** Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman  
**100 ml** huile d'olive  
poivre blanc du moulin  
sucre

**Pour la salade :**

**240 g** rigatoni  
**180 g** blanc de poulet  
sel, poivre du moulin  
**200 g** petit brocoli  
**1** orange  
**160 g** tomates cerises jaunes et rouges  
**1 poignée de** pousses d'épinards  
**60 g** olives

## PRÉPARATION

### Étape 1

Pour la sauce de salade, faire réduire de moitié le jus d'orange. Mélanger avec la moutarde, la sauce soja et l'huile et rectifier l'assaisonnement en ajoutant du poivre et du sucre.

### Étape 2

Pour la salade, préparer les rigatoni comme indiqué sur l'emballage et laisser refroidir. Laver le blanc de poulet, le couper en deux transversalement, l'essuyer, saler, poivrer, faire étuver 5-6 minutes, laisser refroidir et détailler finement dans le sens des fibres de la viande.

### Étape 3

Découper le brocoli en fleurettes, le laver, le faire blanchir et le passer sous l'eau froide. Éplucher l'orange et la couper en filets. Laver les tomates et les couper en deux éventuellement. Laver les épinards et les essorer.

### Étape 4

Mélanger les rigatoni, le brocoli, les filets d'orange, les tomates, les épinards et les olives avec environ les  $\frac{3}{4}$  de la sauce de salade et répartir sur des assiettes. Disposer le poulet dessus, arroser de quelques gouttes du reste de la sauce de salade et servir.