

Salade fraîcheur poulet-concombre

durée totale **20 min.** 10 min. temps de préparation 5 min. temps de cuisson 5 min. temps de marinade

Données nutritionnelles (par portion):
1.027 kJ / 247 kcal

Matières grasses: **11,7 g** Protéines: **26,5 g**
Glucides: **8 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

Concombres :

400 g de concombre
1 càc de sel

Poulet :

200 g d'aiguillettes de poulet
Eau pour le pochage

Sauce :

3 càs Sauce au sésame Kikkoman
1 càs Sauce chili épicée pour Kimchi Kikkoman
1 càc Huile de sésame grillé Kikkoman

Pour servir :

2 càc de fils de piment

PRÉPARATION

Étape 1

400 g de concombre - **1 càc** de sel

Laver le concombre, en retirer les extrémités et le couper en fines rondelles. Le mélanger avec le sel et laisser dégorger 5 minutes. Presser fermement le concombre pour en extraire l'excédent d'eau.

Étape 2

200 g d'aiguillettes de poulet - Eau pour le pochage

Pocher les aiguillettes de poulet dans de l'eau frémissante jusqu'à ce qu'elles soient cuites à cœur, puis les effilocheur à la main en bouchées.

Étape 3

3 càs Sauce au sésame Kikkoman **1 càs** Sauce chili épicée pour Kimchi Kikkoman **1 càc** Huile de sésame grillé Kikkoman

Dans un saladier, mélanger la sauce salade au sésame Kikkoman, la sauce chili pour Kimchi Kikkoman et l'huile de sésame Kikkoman.

Étape 4

2 càc de fils de piment

Ajouter à la sauce le concombre pressé et le poulet effiloché, bien mélanger, dresser sur un plat de service et parsemer de fils de piment.