

Salade de poulet au chou rouge, cacahuète et sauce Ponzu

durée totale **80 min.** 20 min. temps de préparation 40 min. temps de cuisson 20 min. temps de marinade

Données nutritionnelles (par portion):
4.401 kJ / 1.025 kcal

Matières grasses: **63 g** Protéines: **57 g**
Glucides: **64 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

300 g de filet de poulet
1 pincée de poivre fraîchement moulu
1 càs de beurre de cacahuètes
90 ml Ponzu - un Mélange de Sauce Soja et Vinaigre, goût Citron Kikkoman

Sauce:
3 càs de mayonnaise
2 càs de beurre de cacahuètes
4 càs Ponzu - un Mélange de Sauce Soja et Vinaigre, goût Citron Kikkoman
1 càs de zeste de citron râpé

Pois chiches:
400 g de pois chiches en boîte
3 càs d'huile d'olive
1 càc de paprika doux en poudre
1 càc d'ail granulé
0,5 càc de coriandre
1 càs de graines de sésame
1 pincée de sel
1 pincée de poivre fraîchement moulu
250 g de chou rouge
1 concombre
1 bouquet de persil
1 poignée de vos germes préférés
1 poignée de noix de cajou grillées

PRÉPARATION

Étape 1

300 g de filet de poulet - **1 pincée** de poivre fraîchement moulu - **1 càs** de beurre de cacahuètes - **90 ml** Ponzu - un Mélange de Sauce Soja et Vinaigre, goût Citron Kikkoman
Couper le poulet en tranches de taille moyenne (environ 1,5 cm d'épaisseur) et assaisonner avec du poivre. Mélanger le beurre de cacahuète avec la sauce soja Kikkoman Ponzu Citron pour obtenir une marinade, enduire le poulet et le laisser mariner.

Étape 2

3 càs de mayonnaise - **2 càs** de beurre de cacahuètes - **4 càs** Ponzu - un Mélange de Sauce Soja et Vinaigre, goût Citron Kikkoman - **1 càs** de zeste de citron râpé
Dans un bol, mélanger la mayonnaise, le beurre de cacahuètes, le Ponzu et le zeste de citron.

Étape 3

400 g de pois chiches en boîte - **1 càc** d'ail granulé - **3 càs** d'huile d'olive - **1 càc** de paprika doux en poudre - **0,5 càc** de coriandre - **1 càs** de graines de sésame - **1 pincée** de sel - **1 pincée** de poivre fraîchement moulu
Egoutter et sécher les pois chiches. Mélanger avec l'huile d'olive, puis avec les épices et les graines de sésame. Assaisonner avec le sel et le poivre. Rôtir au four à 200 °C pendant 20 minutes ou faire frire à la poêle.

Étape 4

250 g de chou rouge - **1** concombre - **1 bouquet** de persil - **1 poignée** de vos germes préférés - **1 poignée** de noix de cajou grillées

Hacher finement le chou, couper le concombre en demi-tranches et hacher le persil et les noix. Griller ou poêler le poulet, puis le laisser refroidir. Disposer les ingrédients dans des bols et les arroser de sauce aux cacahuètes. Recouvrir des tranches de poulet et décorer avec le persil et les noix de cajou.