



MYÉROME
CANADA

MISSION : MAÎTRISER LE MYÉLOME

REPAS

- Sans gluten
- Sans produits laitiers

Salade de poulet et mangue rehaussée de vinaigrette au sésame



SOUTIEN IMMUNITAIRE ET SANTÉ DE LA PEAU



Préparation : 25 minutes



Total : 35 minutes



Cuisson : 10 minutes



Allergènes : noix, sésame

Portions : 2

INGRÉDIENTS

VINAIGRETTE AU SÉSAME

- 1 gousse d'ail
- 2 ½ c. à s. de tahini
- 2 c. à s. d'huile d'olive extra-vierge
- 2 c. à s. de tamari
- 1 ½ po de gingembre frais, pelé et tranché
- 1 ½ c. à s. de vinaigre de cidre de pomme
- 1 c. à s. de sirop d'érable pur
- 1 filet de jus de citron
- 1 c. à thé de graines de sésame noir
- 3 c. à s. d'eau

SALADE

- 1 bouquet de chou frisé, sans les tiges, haché grossièrement
- 1 bouquet de chou frisé Cavolo Nero, sans les tiges, haché grossièrement
- 1 mangue pelée, coupée en dés
- 1 oignon vert, finement tranché
- Poignée de noix de cajou
- Lime, pour garnir
- Filet d'huile d'olive extra-vierge

POULET

- 2 filets de poulet (environ 170g/ filet)
- Filet d'huile d'avocat (facultatif)
- Sel, assaisonner légèrement
- Poivre, assaisonner légèrement

GRAINES DE CITROUILLE GRILLÉES

- 2 c. à s. de graines de citrouille
- Pincée de sel de mer

PRÉPARATION

1. Placer tous les ingrédients de la vinaigrette au sésame dans un mélangeur et mélanger jusqu'à consistance lisse.
2. Retirer du mélangeur et réserver.
3. Réchauffer un poêlon à feu vif et ajouter les graines de citrouille. Ajouter une pincée de sel de mer et remuer continuellement pendant 1 à 2 minutes jusqu'à ce que les graines soient grillées de chaque côté. Elles bruniront légèrement et commenceront à éclater.
4. Retirer du poêlon et réserver.
5. Laver soigneusement les légumes et une fois préparés, les placer dans un saladier. Arroser le chou frisé d'un filet d'huile d'olive et masser avec les mains pour attendrir.
6. Préchauffer le barbecue et y placer les filets de poulet assaisonnés pendant 2 à 3 minutes par côté selon l'épaisseur. Veiller à ce qu'ils soient cuits uniformément (les filets ne doivent pas être rosés à l'intérieur).
7. Retirer du barbecue, laisser reposer pendant 3 minutes, trancher, et ajouter au saladier.
8. Ajouter la mangue, les noix de cajou, les oignons verts, les graines de citrouille grillées et la vinaigrette au sésame dans le saladier et mélanger.
9. Garnir avec un filet de lime fraîche et savourer!

