

SALADE DE CAROTTES, ORANGES, POIS CHICHES ET POULET

Ingédients

- 2 BLANC DE POULET
- 100G DE POIS CHICHES
- 2 ORANGES
- 2 CAROTTES
- AIL
- MENTHE
- PIMENTON



Préparation

1. COUPER UNE ORANGE EN RONDELLES, ET PRESSER LA MOITIÉ DE LA DEUXIÈME.
2. FAITES DORER LES BLANCS DE POULET.
3. PELER ET COUPER LES CAROTTES EN RONDELLES. FAITES-LES CUIRE 5 MIN DANS UNE CASSEROLE D'EAU BOUILLANTE.
4. RINCEZ ET ÉGOUTTEZ LES POIS CHICHES.
5. DANS UNE ASSIETTE, AJOUTER LES ORANGES, LES CAROTTES, LES POIS CHICHES ET LE POULET.
6. AJOUTER ENSUITE DU PIMENTON, LE JUS D'ORANGE PRESSÉ, L'AIL, PUIS LA MENTHE.
7. C'EST PRÊT !



2 PERS.



30 MIN

La recette video

