



La **recette** de la semaine

Recette

[Retour à la liste](#)

Sandra et son émincé de chou aux dés de poulet grillé

Avec [Sandra1](#)  [Le blog de Sandra1](#)



Temps de préparation : 10

Difficulté : 1/10

Les ingrédients

Fruit	1	moutarde
Legume	400	chou blanc
Condiment	2	escalopes de poulet (ou environ 200g)
Condiment	1	CAC d'huile d'olive
Condiment	100	fromage blanc à 0%
Condiment	1	CAC de vinaigre de cidre
Condiment	1	CAC de menthe fraîche ciselée
Condiment	1	Sel, poivre

La préparation

Émincer finement le chou blanc au robot.

Couper les blancs de poulet en dés, les enrober de moutarde et réserver quelques minutes.

Faire chauffer une poêle anti adhésive et faire revenir les dés de poulet pendant 5 minutes tout en les retournant régulièrement.

Dans un saladier, mélanger le fromage blanc avec l'huile d'olive et le vinaigre, saler et poivrer. Mélanger la sauce à l'émincé de chou.

Répartir dans chaque assiette le chou, ajouter les dés de poulet grillé et parsemer de menthe ciselée.

 [Permalien http://cuisinestudio.tv/recette/sandra-et-son-emir](http://cuisinestudio.tv/recette/sandra-et-son-emir)

Cette recette a été réalisée avec un robot



[En savoir +](#) sur ce produit qui nous aide à mieux cuisiner 