Salade indienne aux d'endives

Entrée

Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :15 min

Temps de cuisson/repos :15 min

Calories par portion : 326.75 Kcal

Charge glycémique par portion: -1

Les ingrédients

- 3.0 u Endive
- 1.0 cs Vinaigre
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre
- 40.0 gr Amande éffilée
- 1.0 u Yaourt nature
- 400.0 gr Ananas
- 1.0 cc Curry
- 1.0 cs Huile
- 2.0 u Poulet (Blanc)

Etape 1: Préparation de la viande
Détailler le poulet en lanière et le faire dorer dans une poêle avec l'huile pendant 5 à 6 minutes en remuant. A mi cuisson soupoudrer d'une cuillère à café de curry.

Etape 2: Préparation de l'assaisonnement
Dans bol verser le yaourt, saler, poivrer, ajouter le vinaigre et la cuillère de curry restante. Bien mélanger le tout pour obtenir une sauce homogène.

Etape 3: Préparation de la salade
Dans un saladier emincer les endives et ajouter l'ananas découper en petits cubes.
Ajouter les amandes éffilées et le poulet cuit. Verser la sauce par dessus, mélanger et server.

Conseil:
Ajouter les amandes éffilées au dernier moment pour ne pas qu'elles ramolissent.