PRÉPARATION : 10 MINUTES | CUISSON : 30 MINUTES | 4 PORTIONS

Salade de nouilles de soba au poulet

INGRÉDIENTS

300 g de poitrine de poulet

2 c. à thé d'huile de canola

250 g de nouilles de soba sèches

VINAIGRETTE

¼ tasse de vinaigre de riz

1 c. à soupe de miel

¼ tasse d'huile de canola

1 c. à soupe de gingembre râpé

1 cup red cabbage, shredded

1 tasse de chou rouge émincé

1 tasse de pois sucrés, coupés en tranches diagonales de ¼ po

¼ tasse d'oignons verts coupés en tronçons diagonaux de ¼ po

¼ tasse de coriandre hachée

Valeur nutritive

PAR PORTION :
¼ de la recette

ÉQUIVALENCES RÉNALES :
3 éq. féculents + 3 éq. protéines + 1 éq. légumes

Calories	**493 Kcal**
Protéines	**27 g**
Glucides	**54 g**
Fibres	**3,6 g**
Lipides	**20 g**
Gras saturés	**2 g**
Cholestérol	**55 mg**
Sodium	**287 mg**
Potassium	**506 mg**
Phosphore	**336 mg**

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 400 °F. Arroser le poulet d'huile de canola. Le disposer sur une tôle à biscuits et le faire cuire de 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165 °F (environ 74 °C). Laisser refroidir, puis couper en tranches de ¼ po d'épaisseur. Réfrigérer.
2. Faire cuire les nouilles de soba en suivant les instructions sur l'emballage. Égoutter les nouilles, les rincer à l'eau froide et les mettre dans un grand bol à mélanger. Réfrigérer.
3. Pour préparer la vinaigrette, dans un bol, mélanger au fouet vinaigre, miel, huile et gingembre. Réfrigérer.
4. Assembler la salade. Ajouter le chou, les pois sucrés, les oignons verts, la coriandre et la vinaigrette aux nouilles de soba. Bien mélanger.
5. Garnir de poulet en tranches.

Remarque : Cette salade peut également être servie tiède.

Source: Osez les saveurs ! Hiver 2017/2018. ISSN 1918-3038 Osez les saveurs !
© 2017 Communication ebmed Inc. Tous droits réservés. www.ebmed.ca
Pour plus de recettes, visitez www.osezlessaveurs.ca