

SALADE COMPOSÉE AUX SAVEURS MEXICAINES

Pour 3 personnes :

- 2 filets de poulet
- 1 avocat
- 20 tomates cerises
- 100 gr de maïs
- 100 gr de haricots rouges en boîte
- de la mâche
- jus de citron vert

Pour la sauce :

- ½ avocat
- 1 caïeux d'ail
- 1 petit oignon rouge
- 100 gr de yaourt grecque
- 2 c à c de jus de citron vert
- 1 c à c de moutarde
- 2 c à s d'huile d'olive
- 1 c à c de vinaigre
- une pincée de piment

Mélangez 2 c à s d'épices Mexicaines avec un filet d'huile d'olive, puis badigeonnez vos escalopes avec ce mélange. À garder au frais 2 H.

Préparez la sauce

Mettez tous les ingrédients dans le bol de votre mixer et mixez jusqu'à obtention d'une texture lisse et homogène. Placez au frais pendant au moins 1 heure.

La salade :

Faites griller les escalopes dans une poêle bien chaude sans matière grasse ou sur le grille viande.

Pendant ce temps, pelez et dénoyautez l'avocat puis coupez-le en tranches. Arrosez d'un peu de jus de citron vert pour éviter qu'il noircisse. Coupez les tomates cerise en quatre.

Dressez la mâche sur les assiettes puis parsemez de haricots rouges et de maïs. Ajoutez les tomates et les tranches d'avocat puis des tranches d'escalopes.

Napez de sauce et servez sans attendre.

Mélange Mexicain à ma façon :

- | | |
|--------------------------------|--------------------------|
| • 2 c à s de paprika | 1 c à c d'ail en poudre |
| • 1 c à s de persil déshydraté | 2 gr de sel |
| • 1 c à s d'origan déshydraté | 1 pincée de piment |
| • 1/2 c à c de cumin moulu | 1 c à s d'oignon semoule |