

Salade de poulet et de mangues à la vinaigrette au cari

- 1 laitue frisée verte ou rouge
- 1 poitrine ou 2 cuisses de poulet cuit, désossé et coupé en lanières
- 1 mangue pelée et découpée en quartiers
- ¼ d'oignon espagnol ou 1 petit oignon jaune, en fines tranches

La vinaigrette

- ¼ tasse de mayonnaise
- ¼ tasse d'huile d'olive
- 2 c. à table de lait d'amande ou de lait de soya (j'utilise et préfère de beaucoup le premier)
- 2 c. à table de poudre de cari doux
- 1 c. à table de persil frais haché
- Sel et poivre au goût

Mélanger les ingrédients de la vinaigrette. Composer la salade en combinant la laitue, les lanières de poulet, les quartiers de mangue et l'oignon. Juste avant de servir, verser la vinaigrette sur la salade.

Bonne dégustation!

Bonne santé!



Martine Pronovost
Naturopathe et hygiéniste du côlon
(514) 839-7386