Salade de Fonio, poulet et mangue

ingrédients

- g Riz brun
- g Filets de poitrine de poulet, panés, non cuits
- g Carottes
- g Melon
- g Tomate
- avocats
- g Maïs Sucré
- g Baies de sureau, crues
- g Persil
- Mangues crues
- g Oignons
- Citrons, crus, sans pelure
- ml huile d'olive
- ml Vinaigre balsamique
- g Moutrade
- MAGGI Cube

préparation

1. Couper les blancs de poulet en dés. Assaisonner avec le MAGGI Cube, le gnangnan, le persil haché, 20 g de moutarde et la moitié du citron. Poêlé 20 min.

2. Eplucher et râper la carotte. Couper le concombre en petits dés. Retirer les pépins de la tomate et couper en petits dés, couper l’avocat en dés. Éplucher la mangue puis la couper en petit dés.

3. Pour la vinaigrette, mixer : L’oignon, l’huile, le vinaigre, le reste de moutarde et le MAGGI Cube.

4. Dans un saladier mélanger tous les légumes, la mangue et le fonio cuit. Incorporer les dés de poulets cuits, arroser avec la vinaigrette. C’est prêt!

Nutrition

Les glucides	95,32 g
Énergie	649,55 kcal
Les graisses	23,37 g
Fibre	9,4 g
Protéine	16,9 g
Graisses saturées	3,98 g
Sodium	1216,33 mg
Les sucres	14,2 g

60 Minutes

6