

SALADE DE POULET ET LÉGUMES DU JARDIN

Ingrédients:

- 1 lb (450 g) de petite pommes de terre grelots (ou 3-4 pommes de terre moyennes)
- 1 poivron vert coupé en deux et épépiné
- 1 poivron rouge coupé en deux et épépiné
- 2 oignons verts hachés
- 1 barquette (280 g) de tomates cerises coupées en deux (environ 2 tasses)(sinon 3 tomates tranchées en rondelles)
- 2 suprêmes de poulet cuit (environ 1 lb/450 g de poulet cru)
- Laitue de votre choix (j'avais de la Boston)
- Ciboulette fraîche au goût pour la garniture

Sauce:

- $\frac{2}{3}$ tasse (160 ml) de yogourt nature de type grec (épais)
- 3 c. à soupe (45 ml) de mayonnaise
- Une pointe de couteau d'ail haché
- 1 c. à soupe (15 ml) de ciboulette fraîche hachée
- Sel et poivre du moulin

Préparation:

1. Mettre les pommes de terre dans une marmite et couvrir d'eau. Saler et couvrir. Porter à ébullition, réduire le feu et faire cuire jusqu'à tendreté. Retirer du feu, égoutter et laisser refroidir. Si désiré, les peler. Trancher en cubes grossiers et réserver.
2. Pendant ce temps, disposer les moitiés de poivrons sur une tôle parcheminée. Passer sous le gril jusqu'à ce que la peau des poivrons soit gonflée et noircie. L'opération peut prendre 15-20 minutes, ou plus. Sortir du four et disposer dans un sac de papier ou de plastique. Refermer le sac et laisser reposer jusqu'à tiédi. Sortir du sac les poivrons et retirer leur peau. Hacher en fines lanières et réserver.
3. Dans un bol, mélanger ensemble les ingrédients de la sauce.
4. Dans 4 assiettes répartir la laitue. Garnir chaque assiette du quart des pommes de terre, des lanières de poivron et des oignons verts.
5. Trancher les suprêmes en lamelles et répartir dans les assiettes.
6. Garnir de tomates cerises et parsemer de ciboulette. Saler et poivrer.
7. Servir chaque assiette avec une portion de sauce.

Source: déclinaison d'une recette de *Simplement délicieuses- Salades et Cie*, Parragon Books Ltd., 2010

« La fille de l'anse aux coques », Maripel, le lundi 10 septembre 2012

[http://lafilledelanseauxcoques.blogspot.ca/2012/09/salade-de-poulet-et-legumes-du-jardin.](http://lafilledelanseauxcoques.blogspot.ca/2012/09/salade-de-poulet-et-legumes-du-jardin)

[html](#)