

# Salade poulet, maïs, chou & croûtons

---

## Ingrédients pour 4 personnes

- 400g de filets de poulet
- 380g de maïs en conserve (poids égoutté)
- 400g de pain
- 270g de chou blanc
- quelques feuilles de coriandre
- copeaux de parmesan
- paprika
- huile d'olive
- pignons de pin (facultatif)
- Sauce : 300g de fromage blanc, 1 c. à café de piment d'Espelette, quelques feuilles de coriandre, 60ml d'eau, sel et poivre.



## Préparation

- Badigeonner les filets de poulet avec du paprika et de sel
- Chauffer une poêle avec un filet d'huile d'olive puis faire revenir les filets de poulet jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits puis laisser refroidir
- Dans la même poêle, faire dorer le maïs environ 10 minutes
- Couper le pain en petits morceaux et les faire griller dans un peu d'huile d'olive après le maïs
- Emincer finement le chou à l'aide d'une mandoline ou d'un couteau puis émincer la coriandre
- Réaliser la sauce : mélanger le fromage blanc, le piment d'Espelette, le sel, le poivre et la coriandre ciselée.
- Mélanger une première fois, ajouter l'eau et mélanger de nouveau.
- Réserver au frais
- Couper le poulet cuit en morceaux
- Dans un grand saladier, déposer le chou émincé, le poulet coupé, le maïs grillé et les croûtons
- Terminer par les pignons de pin, la coriandre, le parmesan et la sauce
- Mélangez et régalez vous !