

Salade en bocal détox

2 pers 15 mn

Les **ingrédients**

- 250 g de poulet
- 2 concombres
- 2 mangues
- Salade roquette
- Pignons de pin
- 250 g de mozzarella
- 125 g de myrtilles
- 1 citron
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de miel
- Sel, poivre

La **recette**

Etape 1

Préparer la sauce. Presser le citron. Dans un blender, mettre les myrtilles, le jus de citron, le miel et l'huile d'olive. Mélanger à vitesse moyenne pour obtenir une consistance lisse.

Etape 2

Couper la mozzarella en petits dés. Presser le jus d'un demi-citron.

Etape 3

Peler et couper le concombre et la mangue en petits morceaux.

Etape 4

Découper le poulet en petits morceaux. Dans une poêle, déposer un filet d'huile et faire cuire le poulet 10 minutes. Le poulet doit être juste doré. Saler, poivrer.

Etape 5

Procéder au dressage. Dans le bocal : verser la sauce, ajouter les morceaux de concombre, puis les morceaux de mangue. Ajouter les pignons de pin, les dés de mozzarella, le poulet puis la roquette.