

# Salade détox

"Recette de salade détox et bio pour se faire plaisir"

Se faire plaisir avec un bon petit plat détox, c'est possible ! Du chou chinois au radis noir, tous les ingrédients sont réunis pour se régaler tout en évacuant les toxines !

↓ Voir les ingrédients

🕒 Temps de préparation 15 mn

👤 Nombre de personnes 4 pers.

👨‍🍳 Difficulté Facile



## Les + recettes



## Enfilez vos tabliers

### Ingrédients

#### Pour la salade

- 300 g de chou chinois environ
- 1 avocat
- 1 mangue
- ½ radis noir
- 1 échalotes
- ½ poivron jaune
- ½ poivron rouge
- 4 c. à soupe de sirop de citron vert Jardin BiO
- 1 pincée de sel
- 2 c. à soupe d'huile d'olive Jardin BiO
- 3 blancs de poulet
- 1 gousse d'ail
- 10 branches de coriandre
- 2 branches de menthe fraîche
- 50 g de noix de cajou grillées non salées

#### Pour la sauce

- 1 gousse d'ail
- ¼ de c. à café de purée de piment (facultatif)
- 1 cm de racine de gingembre
- 1 c. à café de sirop d'agave Jardin BiO
- 2 c. à soupe de nuoc môm
- 2 c. à soupe de sauce soja Jardin BiO
- 1 c. à soupe de jus de citron vert Jardin BiO
- 4 c. à soupe d'huile d'olive fruitée
- 2 c. à soupe de graines de sésame toastées Jardin BiO

### Etapes de préparation

- 1 Émincer finement le chou chinois.
- 2 Couper l'avocat en gros cubes et les arroser d'une cuillère à café de jus de citron vert.
- 3 Couper la mangue en lamelles.
- 4 Couper le radis noir en copeaux avec l'économe.
- 5 Émincer finement l'échalote.
- 6 Couper les poivrons en petites lamelles.
- 7 Mettre à mariner les poivrons dans 3 cuillères à soupe de jus de citron vert et la pincée de sel.
- 8 Couper les blancs de poulet en gros morceaux.
- 9 Dans une grande poêle, faire griller les blancs de poulet avec l'huile d'olive. Saler, poivrer. En fin de cuisson, ajouter l'ail pressé. Réserver et laisser tiédir.
- 10 Éplucher et râper le gingembre.
- 11 Presser l'ail.
- 12 Dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la sauce et fouetter.
- 13 Hacher la coriandre et la menthe fraîche.
- 14 Dans un grand plat, disposer le chou chinois, la mangue, le radis noir, l'avocat, les échalotes et mélanger. Ajouter les noix de cajou grillées, la sauce, les herbes fraîches et déguster !
- 15 Astuces : Si vous ne trouvez pas de mangue, la remplacer par de l'ananas ! Penser à enlever la partie blanche des poivrons qui donne un goût amer. Remplacer le poulet par des cubes de tofu ou des crevettes entières.