

Salade Printanière

 Difficulté  Budget   30 min.

LES INGRÉDIENTS

- 2 filets de poulet,
- 200 gr de roquette,
- 200 gr de tomates séchées,
- 200 gr de maïs,
- 250 gr de betterave,
- 150 gr d'olives noires,
- 1 avocat bien ferme,
- Un jus de citron,
- 2 oignons grelots,
- Un bouquet de coriandre,
- De l'huile d'olive,
- Du vinaigre balsamique velours,
- Du sel et du poivre du moulin.

LA RECETTE

1. Égouttez le maïs, rincez-le et réservez-le.
2. Tranchez les filets de poulet en petits dés de 2 cm avec [le grand santoku GEN](#) de Kyocera, puis faites-les revenir dans une poêle bien chaude avec un peu d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
3. Épluchez la betterave avec [l'éplucheur horizontal](#) et découpez-la en petits dés, toujours avec [le grand santoku GEN](#) de Kyocera.
4. Retirez la peau et le noyau de l'avocat. Citronnez-le, puis découpez-le en petits dés avec [le grand santoku GEN](#) de Kyocera.
5. Enfin, ciselez finement les olives noires, les tomates séchées, les oignons grelots et la coriandre avec [le grand santoku GEN](#) de Kyocera, puis réservez.
6. Préparez votre vinaigrette.
7. Dans un grand saladier, mélangez tous les ingrédients, ajoutez la vinaigrette, salez et poivrez avec [le moulin à épices en bois](#) Kyocera et mélangez à nouveau.
8. Répartissez votre superbe salade printanière dans chaque bocal et servez frais immédiatement.

Accompagnez cette originale salade de saison avec un vin blanc, un Pouilly-Fumé par exemple.

À consommer toujours avec modération !

www.kyocera-cuisine.fr

Contact Presse: KEEPINTOUCH
Delfine Bourguignon - rp@keepintouch.fr



VOS USTENSILES

- ✓ **1 grand santoku GEN de Kyocera** à lame en céramique blanche de 16 cm fiable et ultra tranchant.



- ✓ **1 Éplucheur horizontal Kyocera** doté d'une large surface de céramique pour éplucher avec précision et rapidité.



- ✓ **1 Moulin à épices Kyocera** avec broyeur en céramique, parfaitement adapté à tous les mélanges d'épices, pour préserver saveurs et goût.

