

SALADE AVEC ÉMINCÉS VÉGANS, FRUITS ET POIS CHICHES

INGRÉDIENTS

2 paquets de Chick'n Style Filet
Pièces Garden Gourmet

100 g de noix de cajou (ou moitié
noix de cajou et moitié noix de
pécan)

1 mangue

1 avocat

150 g de feuilles d'épinards

300 g d'ananas frais

200 g de pois chiches (en boîte)

100 g de grenade

30 ml de jus de citron

3 cuillères à soupe d'huile végétale

2 cuillères à soupe de miel liquide

Poivre fraîchement moulu

Facultatif: 1 cuillère à soupe de
graines de chanvre

 4 PORTIONS

 10 MIN

 FACILE

Savoure cette salade végane rafraîchissante avec des petits bouts de mangue, d'ananas, de pois chiches et des morceaux de filets végans. Idéal pour les beaux jours.

PRÉPARATION

1. Cuisson des noix de cajou et des filets Garden Gourmet

Rôtis les noix de cajou dans une poêle sèche et réserve. Fais chauffer l'huile dans la même poêle et fais cuire les filets de poulet végans Garden Gourmet selon les instructions d'emballage.

2. Préparation de la salade

En attendant, prépare la salade: mets les feuilles d'épinards dans un bol. Coupe les fruits et l'avocat en cubes et mélange avec la salade (mettre quelques morceaux de côté pour la garniture).

3. Préparation de la vinaigrette

Pour la vinaigrette, mélange le jus de citron et le miel et assaisonne avec un peu de sel et de poivre. Arrose la salade de vinaigrette et répartis-la sur les assiettes.

4. Le repas peut être servi!

Répartis les noix, les pois chiches et les morceaux de filet végans sur la salade et décore de graines de grenade (et de graines de chanvre) et d'autres fruits.

**DÉCOUVRE D'AUTRES RECETTES SUR
GARDENGOURMET.CH/FR**