



Temps de préparation : 10 MIN

Temps de cuisson : 15 MIN

Portions : 4

Ingrédients :

- *3 poitrines de poulet désossées sans peau*
- *125 ml (1/2 tasse) plus 45 ml (3 c. à soupe) de sauce pour sauté Hoisin et ail VH®*
- *15 ml (1 c. à soupe) de jus de lime frais*
- *2 l (8 tasses) de chou nappa, tranché finement*
- *125 ml (1/2 tasse) d'oignon rouge, coupé en petits dés*
- *250 ml (1 tasse) de mandarines, égouttées*
- *125 ml (1/2 tasse) de poivrons rouges, coupés en petits dés*
- *125 ml (1/2 tasse) de votre vinaigrette asiatique préférée*
- *Enduit PAM® pour grillades*

Étapes :

- 1. Laisser mariner le poulet dans 125 ml (1/2 tasse) de sauce pour sauté Hoisin et ail VH® et le jus de lime pendant 1 heure au réfrigérateur.*
- 2. Mélanger le chou, l'oignon rouge, les mandarines et les poivrons rouges avec la vinaigrette.*
- 3. Vaporiser le gril d'enduit antiadhésif PAM® pour grillades; chauffer à feu moyen-vif. Retirer le poulet de la marinade avant de la jeter. Faire griller le poulet, en le retournant une fois, pendant environ 15 minutes ou jusqu'à ce que le centre ne soit plus rosé. Retirer le poulet cuit du barbecue et le laisser refroidir un peu. Napper chaque poitrine de 15 ml (1 c. à soupe) de sauce pour sauté Hoisin et ail VH®, puis trancher finement.*



Salade asiatique au poulet et à la sauce hoisin

4. Mettre le poulet tranché sur la salade et servir.

Conseil *Un peu de temps, si les poitrines de poulet sont grosses, vous pouvez les couper en deux avant de les mariner pour raccourcir le temps de cuisson.*