



Salade de pastèque et sauce balsamique

Préparation : 10 minutes | Cuisson : 20 minutes | Prêt en 30 minutes

Pour environ 4 personnes

Ingrédients :

- 1/4 d'une petite pastèque
- 225ml de vinaigre balsamique
- 2 blancs de poulet / **Option Vegan** : tofu parfumé (thym, tomates...)
- 150-200g de jeunes pousses d'épinard
- 60g de fromage de brebis frais
- 35g d'amandes coupées finement
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- herbes de Provence



Préparation :

- 1/ Versez le vinaigre balsamique dans une petite casserole et portez à ébullition.
- 2/ Baissez la température de cuisson et laissez mijoter 15-20 minutes, jusqu'à ce que le mélange devienne sirupeux.
- 3/ Coupez les blancs de poulet en morceaux. Faites les cuire dans une poêle avec de l'huile d'olive et des herbes de Provence puis stoppez la cuisson dès qu'ils sont dorés. Laissez refroidir.
- 4/ Coupez la pastèque et le fromage de brebis frais en cubes.
- 5/ Dans un saladier, mettre les feuilles d'épinard, les morceaux de pastèque et de fromage, le poulet.
- 6/ Versez la sauce balsamique et saupoudrez de morceaux d'amandes.

Astuce : Si vous n'avez pas le temps de faire cuire la sauce, une simple vinaigrette balsamique sera parfaite.

Bon appétit !

Krystalife