

Donne 6 portions

Gaïtrée Peters
GUELPH, ONTARIO

Salade de poulet et de vermicelles de riz à la vietnamienne

DONNE ENVIRON 2 L (8 TASSES)

La sauce de poisson vietnamienne (nuoc mam) fait partie intégrante de la cuisine de ce pays. Il s'agit d'un liquide transparent, au goût prononcé, obtenu par la fermentation de poisson dans du sel. Il faut d'abord s'y habituer ! La sauce de poisson est riche en sodium ; il faut donc user de modération. Vous en trouverez dans les épicerie spécialisées et dans certains supermarchés.

Pour accélérer les choses

Pour toujours avoir du poulet cuit en réserve pour les recettes comme celles-ci, faites cuire un poulet entier une fin de semaine où vous aurez le temps. Découpez-le, congelez-le en portions de 250 ml (1 tasse) et utilisez-le au besoin.

On prend un repas complet

Mangez cette salade avec une portion de yogourt aux fruits pour accroître votre consommation de calcium.

105 g	vermicelles de riz larges, soit la moitié d'un paquet de 210 g (7 oz)	3 1/2 oz
375 g	poulet cuit haché	12 oz
500 ml	concombre coupé en dés	2 tasses
500 ml	carottes râpées	2 tasses
250 ml	poivrons verts coupés en julienne	1 tasse
50 ml	coriandre hachée finement	1/4 tasse
Sauce		
75 ml	sauce de poisson <i>ou</i> sauce soya hyposodique	1/3 tasse
50 ml	vinaigre de vin de riz	1/4 tasse
25 ml	jus de lime	2 c. à table
15 à 25 ml	pâte de cari	1 à 2 c. à table
10 ml	sucre granulé	2 c. à thé
5 ml	ail émincé	1 c. à thé
5 ml	huile de sésame	1 c. à thé
125 ml	arachides hachées (facultatives)	1/2 tasse

1. Cuire les vermicelles à l'eau bouillante dans une grande casserole de 5 à 8 minutes ou jusqu'à ce qu'ils commencent à peine à s'attendrir. Laisser égoutter, rincer sous l'eau froide puis laisser égoutter de nouveau. Mettre dans un grand bol. Ajouter le poulet, le concombre, les carottes, les poivrons et la coriandre.
2. Préparation de la sauce : Dans un petit bol, mélanger la sauce soya, le vinaigre, le jus de lime, la pâte de cari, le sucre, l'ail et l'huile de sésame. Verser la sauce dans les nouilles et mélanger en remuant. Garnir d'arachides si on le désire.

Portions selon le Guide

PRODUITS CÉRÉALIERS	LÉGUMES ET FRUITS
1/2	1
PRODUITS LAITIERS	VIANDES ET SUBSTITUTS
	1

Valeur nutritionnelle

PAR PORTION			
Calories	214	Glucides	23,1 g
Protéines	19,4 g	Fibres alimentaires	1,8 g
Matières grasses	4,8 g	Sodium	594 mg

Excellente source de vitamine A, de niacine et de vitamine B₆.
Bonne source de vitamine C et de zinc.