

Salade aux épinards, au poulet rôti, aux fraises et au fromage de chèvre



Ingrédients

- 4 tasses (120 g) d'épinards frais
- 1 tasse (150 g) de poulet rôti, tranché ou effiloché
- 1 tasse de fraises fraîches (150 g), coupées en tranches
- ½ tasse (environ 60 g) de fromage de chèvre émietté
- 1 cuillerée à soupe (15 ml) de vinaigre balsamique
- 2 cuillerées à soupe (30 ml) d'huile d'olive
- 1 cuillerée à soupe (20 g) de miel (facultatif)
- sel et poivre, au goût

Marche à suivre

1. Mettre les épinards frais dans un grand bol.
2. Ajouter aux épinards les morceaux de poulet rôti, les fraises tranchées et le fromage de chèvre émietté.
3. Dans un petit bol, préparer la vinaigrette en fouettant ensemble l'huile d'olive, le vinaigre balsamique et le miel, au choix. Assaisonner de sel et de poivre, au goût.
4. Verser la vinaigrette sur la salade et mélanger délicatement.
5. Servir immédiatement en y ajoutant des noix ou des graines, si désiré, pour un croquant supplémentaire.

Variante

Pois chiches au lieu du poulet rôti :

Pour une version végétarienne, remplacer le poulet rôti par une tasse (150 g) de pois chiches rôtis au four avec un peu d'huile d'olive, du sel et du poivre.

Note

Ajout de noix ou de graines : Pour un supplément de texture et de nutriments, ajouter, par exemple, des noix de pécan, des amandes effilées ou des graines de tournesol. Ces ajouts apportent à la salade des protéines et un croquant délicieux!

Notes :