



Les plats principaux

## **Salade de riz chou-fleur au poulet et sauce yaourt-ciboulette**

**Pour 4 personnes.**

### **Ingrédients**

600 grammes de filet de poulet  
400 grammes de riz chou-fleur  
200 grammes tomates cerise  
1 oignon rouge  
3 concombres  
200 millilitres de yaourt grec  
ciboulette  
1 cuillère à soupe de jus de citron  
1 cuillère à café d'huile d'olive  
poivre  
sel

### **Méthode de préparation**

Mélangez tous les ingrédients pour la sauce au yaourt.

Mettez le riz chou-fleur dans un grand plat. Ajoutez les dés de filet de poulet cuit, les tomates cerises coupées en deux, l'oignon rouge en fins anneaux et les tranches de mini concombre.

Répartissez la salade sur 4 assiettes et parachevez avec la sauce au yaourt. Servez avec un petit pain.

