

Salade Buddha Bowl estivale

Une recette tendance, fraîche et gourmande sublimée par notre **huile d'olive vierge extra Bio**.

Un mélange de saveurs pour une salade repas haute en couleurs, sucré, salée, placée sous le signe du bien-être et du goût.

- 4 Pers.
- 15 Min.
- 15mn

Ingrédients

- 500g de jeunes feuilles d'épinard (ou tout autre type de salade que vous aimez)
- 4 escalopes de poulet
- 8 tranches d'ananas
- 400g de pastèque coupée en cubes, et épépinée
- 100g de fêta émiettée
- 2 avocats
- 1 oignon rouge
- 4 petits poivrons rouges (ou un gros)
- 2 càs de graines de courges (ou de tournesol, ou de lin)
- Feuilles de basilic frais
- 12 **olives noires Tramier**
- 10 cl d'**huile d'olive vierge extra Bio Tramier**
- ½ jus de citron
- Sel, Poivre

Préparation

Faites cuire les escalopes de poulet sur le grill de toutes parts, pré tranchez-les et laissez les tiédir.

Faites caraméliser légèrement les tranches d'ananas au grill et laissez de côté.

Lavez les feuilles d'épinard, essorez-les et disposez-les au fond des assiettes.

Ajoutez les tranches d'ananas, les cubes de pastèque, les dés d'avocat, les poivrons émincés, les cubes d'oignon rouge, les olives noires et parsemez de basilic haché.

Préparez une vinaigrette en mélangeant le jus de citron, l'huile d'olive, le sel et le poivre pour assaisonner les assiettes.

Servez sans attendre.

