

Salade de spätzli au curry

Préparation et cuisson: env. 35 min
Attente: env. 30 min

Spätzli au curry

300 g de farine à knöpfli
1 c. à café de sel

1 ½ dl de lait coupé d'eau
(moitié-moitié)

4 œufs frais
2 c. à soupe de curry

mélanger dans une terrine

battre, verser en une fois, mélanger à la spatule et battre jusqu'à ce que la pâte brille et fasse des bulles. Couvrir et laisser reposer env. 30 min à température ambiante

eau salée, bouillante

par portions, étaler la pâte sur une planche mouillée. Avec un long couteau droit, couper de fines lanières de pâte directement dans l'eau frémissante ou passer à la passoire à spätzli. Après chaque portion, dès que les spätzli remontent à la surface, les retirer à l'écumoire, mettre dans une terrine

400 g d'émincé de poulet

pocher env. 3 min dans la même eau, retirer à l'écumoire, ajouter aux spätzli

50 g de sultanines
30 g de roquette, grosses tiges retirées

ajouter, mélanger

Sauce

4 c. à soupe de jus de citron
6 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à soupe de miel liquide
1 c. à café de curry

bien mélanger le tout

¾ de c. à café de sel

saler, verser sur la salade, mélanger

4 c. à soupe d'amandes effilées, grillées

parsemer, servir tiède ou froid

► **Plus rapide:** remplacer les spätzli au curry par env. 800 g de spätzli aux œufs du commerce. Pocher env. 3 min les spätzli et le poulet dans l'eau salée bouillante avec 1 c. à soupe de curry, retirer à l'écumoire, mélanger avec la sauce.

Par personne: lipides 38 g, protéines 37 g, hydrates de carbone 72 g, 3258 kJ (779 kcal)

