



SALADE CÉSAR AU POULET, SAUCE LÉGÈRE (COPIE)

Salade complète et gourmande, avec une sauce allégée, idéale pour la lunch box ou un repas sans féculent.

 15 minutes 15 minutes 2 portions

INGRÉDIENTS

- 125 grammes de poulet, filet, sans peau, cru
- 2 portions grandes de laitue, crue (120 g)
- 2 tranches moyennes de jambon cuit, supérieur (70 g)
- 1 unité moyenne d'oeuf, dur (50 g)
- 2 cuillères à soupe moyennes de sauce vinaigrette (50 à 75% d'huile), préemballée (20 g)
- 1 pot moyen de yaourt, lait fermenté ou spécialité laitière, nature (125 g)
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 1 morceau moyen de gruyère (40 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Cuire les blancs de poulet au four ou à la poêle. Laisser refroidir puis découper en grosses lamelles. Cuire les œufs dur (10 min) ou mollet (5 min).
- 2° Tailler le jambon en lanières, et le gruyère en cubes.
- 3° Découper le pain de mie grillé en cubes.
- 4° Mixer la vinaigrette avec la gousse d'ail. Ajouter le yaourt.
- 5° Répartir la salade dans les assiettes. Ajouter le 1/2 oeuf, le poulet, les allumettes de jambon, le gruyère et les croustons de pain.
- 6° Napper de sauce.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (278 g)	% AR
ÉNERGIE	94 kcal	262 kcal	13 %
PROTÉINES	12 g	34 g	69 %
GLUCIDES	1 g	4 g	1 %
SUCRES	1 g	3 g	3 %
LIPIDES	6 g	18 g	25 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	6 g	30 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	11 %
SODIUM	186 mg	517 mg	22 %