



SALADE DE POMMES DE TERRE AU POULET

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 100 grammes de poulet, viande, crue
- 200 grammes de pommes de terre grenaille
- 50 grammes de maïs doux, appertisé, égoutté
- 15 grammes de fromage blanc nature, 3% MG environ, enrichi en vitamine D
- 1 unité moyenne d'échalote, crue [26 g]
- 1/2 unité moyenne de concombre, pulpe et peau, cru (205 g)
- 5 grammes de vinaigre balsamique
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra [4 g]
- 20 grammes de ciboule ou Ciboulette, fraîche

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Cuisez les pommes de terre grenailles. Dans une poêle huilée, faites cuire le poulet 2 à 3 minutes de chaque côté. Baissez le feu et poursuivez la cuisson 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit cuit. Égouttez le maïs. Émincez très finement le jeune oignon. Coupez le concombre en petits dés. Dans le grand saladier, mélangez le fromage blanc et le vinaigre balsamique. Ajoutez-y les grenailles, les tomates cerises, le concombre, l'échalote et le maïs. Ajoutez le poulet coupé en lanières. Mélangez-les bien à la vinaigrette, puis salez et poivrez.
- 2° Cuisez les pommes de terre grenailles. Dans une poêle huilée, faites cuire le poulet 2 à 3 minutes de chaque côté. Baissez le feu et poursuivez la cuisson 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit cuit. Égouttez le maïs. Émincez très finement le jeune oignon. Coupez le concombre en petits dés. Dans le grand saladier, mélangez le fromage blanc et le vinaigre balsamique. Ajoutez-y les grenailles, les tomates cerises, le concombre, l'échalote et le maïs. Ajoutez le poulet coupé en lanières. Mélangez-les bien à la vinaigrette, puis salez et poivrez.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [624 g]	% AR
ÉNERGIE	42 kcal	262 kcal	13 %
PROTÉINES	4 g	25 g	50 %
GLUCIDES	3 g	20 g	8 %
SUCRES	1 g	9 g	10 %
LIPIDES	2 g	10 g	14 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	2 g	10 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	4 g	16 %
SODIUM	36 mg	226 mg	9 %