



## SALADE DE GRENAILLES TIÈDE AU POULET À LA MÉDITERRANÉENNE MINI-TOMATES ROMA, CONCOMBRE ET MAÏS

 1 portion

### INGRÉDIENTS

- 200 grammes de pomme de terre nouvelle, crue
- 40 grammes de maïs entier, cru
- 100 grammes de tomate cerise, crue
- 15 grammes de mayonnaise
- 5 grammes d'épices à spaghetti
- 200 grammes de poulet, filet, sans peau, cru
- 25 grammes d'oignon rouge, cru
- 1/2 unité moyenne de concombre, pulpe et peau, cru (205 g)
- 2 cuillères à café moyennes d'huile d'olive vierge extra (8 g)
- 5 grammes de vinaigre balsamique

### MODE DE PRÉPARATION

1° 1 Pour les grenailles, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole en ajoutant une pincée de sel. Lavez les grenailles, puis coupez-les en deux, voire en quatre pour les plus grosses. Faites cuire les grenailles 12 à 14 minutes à couvert dans la casserole. Égouttez-les ensuite dans la passoire, rincez-les à l'eau froide et laissez-les refroidir. 2 Dans la poêle, faites chauffer 1/2 cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif. Faites-y 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. 3 Laissez égoutter le maïs dans la passoire. Émincez finement l'oignon (voir conseil). Coupez les tomates en quartiers et le concombre en petits dés. Dans le grand saladier, mélangez la mayonnaise, le vinaigre balsamique blanc et 1/3 du sachet d'épices italiennes par personne. Ajoutez les grenailles, les tomates, le concombre, l'oignon et le maïs. Mélangez-les bien à la sauce, puis salez et poivrez au goût. 4 Coupez le filet de poulet en lanières. Servez la salade de grenailles sur les assiettes et disposez le poulet par-dessus. Arrosez d'huile d'olive au citron au goût.

### INFORMATION NUTRITIONNELLE

|                     | PAR 100 g | PAR PORTION (803 g) | % AR  |
|---------------------|-----------|---------------------|-------|
| ÉNERGIE             | 98 kcal   | 785 kcal            | 39 %  |
| PROTÉINES           | 7 g       | 57 g                | 115 % |
| GLUCIDES            | 9 g       | 75 g                | 29 %  |
| SUCRES              | 1 g       | 12 g                | 13 %  |
| LIPIDES             | 3 g       | 26 g                | 37 %  |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 0 g       | 2 g                 | 12 %  |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 1 g       | 8 g                 | 32 %  |
| SODIUM              | 19 mg     | 151 mg              | 6 %   |