

**SALADE DE POULET ET POIS CHICHES** 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 400 grammes de dinde, escalope, crue
- 400 grammes de pois chiche, bouilli/cuit à l'eau
- 1 unité grande d'oignon rouge, cru (205 g)
- 5 grammes de piment, cru
- 40 unités moyennes de tomate cerise, crue (480 g)
- 1 portion grande de concombre, pulpe, cru (150 g)
- 3 grammes de basilic, frais
- 1 cuillère à café de persil, frais (2 g)
- 2 cuillères à soupe de parmesan (20 g)
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra (20 g)
- 20 grammes de vinaigre balsamique
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 1 cuillère à soupe moyenne de moutarde à l'ancienne (25 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites cuire les escalopes de poulet.
- 2° 1. Préparez l'assaisonnement. Mettez l'huile, le vinaigre, l'ail et la moutarde à l'ancienne dans un saladier.
- 3° Juste avant de servir, incorporez le poulet et le concombre taillé en dés, les tomates coupées en deux. Mélangez et parsemez de parmesan.
- 4° 2. Salez et poivrez. Remuez délicatement. Ajoutez les pois chiches égoutés et rincés, l'oignon ciselé, le piment, les herbes puis mélangez. Couvrez et laissez reposer au frais quelques heures.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (383 g)	% AR
ÉNERGIE	100 kcal	384 kcal	19 %
PROTÉINES	9 g	36 g	73 %
GLUCIDES	7 g	28 g	11 %
SUCRES	2 g	8 g	9 %
LIPIDES	3 g	12 g	17 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	13 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	10 g	42 %
SODIUM	67 mg	258 mg	11 %