

**SALADE DE POULET, AVOCAT ET OLIVES** 10 minutes 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 400 grammes de poulet, filet, sans peau, cru
- 2 portions moyennes d'avocat, pulpe, cru (300 g)
- 2 portions grandes de tomate, crue (300 g)
- 10 unités d'olive (aliment moyen) (30 g)
- 1 portion grande de haricot blanc, bouilli/cuit à l'eau (300 g)
- 5 grammes d'estragon, frais
- 10 grammes de jus de citron, pur jus
- 20 grammes de vinaigre balsamique

**MODE DE PRÉPARATION**

- 1° Coupez l'avocat en cubes et les tomates en quartiers. Emincez l'estragon et égouttez les haricots.
- 2° Mélangez le jus de citron, le vinaigre, du sel et du poivre.
- 3° Mélangez tous les ingrédients dans un grand saladier, arrosez de vinaigrette et servez.

**INFORMATION NUTRITIONNELLE**

	PAR 100 g	PAR PORTION (341 g)	% AR
ÉNERGIE	112 kcal	381 kcal	19 %
PROTÉINES	9 g	30 g	61 %
GLUCIDES	4 g	13 g	5 %
SUCRES	1 g	3 g	4 %
LIPIDES	6 g	19 g	27 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	4 g	21 %
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	14 g	58 %
SODIUM	44 mg	150 mg	6 %