

**SALADE CÉSAR** 20 minutes 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 4 portions moyennes de laitue, crue (160 g)
- 250 grammes de dinde, escalope, crue
- 100 grammes de croûtons nature, préemballés
- 1 cuillère à soupe de parmesan (10 g)
- 20 unités moyennes de tomate cerise, crue (240 g)
- 1 unité grande d'oignon rouge, cru (205 g)
- 1 cuillère à soupe moyenne de moutarde (25 g)
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra (20 g)
- 20 grammes de jus de citron, pur jus
- 20 grammes de vinaigre de cidre
- 4 unités moyennes d'oeuf, dur (200 g)

**MODE DE PRÉPARATION**

- 1° Coupez les blancs de poulet en morceaux et faites-les cuire dans une poêle avec un peu d'huile d'olive pendant 5 minutes. Réservez.
- 2° Lavez et essorez la laitue. Lavez et coupez les tomates cerises en deux.
- 3° Mettez la salade dans un saladier avec les tomates et les morceaux de poulet. Ajoutez les croûtons, l'oignon rouge émincé, les oeufs cuits durs et les copeaux de parmesan.
- 4° Dans un bol, mélangez la moutarde avec le jus de citron, l'huile et le vinaigre. Salez et poivrez. Versez sur la salade et mélangez le tout.

**INFORMATION NUTRITIONNELLE**

	PAR 100 g	PAR PORTION (261 g)	% AR
ÉNERGIE	132 kcal	344 kcal	17 %
PROTÉINES	10 g	27 g	53 %
GLUCIDES	8 g	20 g	8 %
SUCRES	2 g	5 g	5 %
LIPIDES	7 g	18 g	26 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	4 g	19 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	8 %
SODIUM	162 mg	423 mg	18 %