

**SALADE DE POULET RÔTI AU CHIPS** 5 minutes 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 4 portions grandes de salade verte, crue, sans assaisonnement [240 g]
- 400 grammes de poulet, viande et peau, rôti/cuit au four
- 30 grammes de chips de pommes de terre nature ou aromatisées, à l'ancienne
- 10 grammes de coriandre, fraîche
- 4 cuillères à café moyennes d'huile d'olive vierge extra [16 g]
- 6 cuillères à soupe de sauce soja, préemballée [96 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Lavez et émincez la salade. Mélangez-la avec la coriandre coupée grossièrement et la chair du poulet en morceaux.
- 2° • Assaisonnez avec la sauce soja et l'huile d'olive. Ajoutez les chips, mélangez et dégustez immédiatement.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (198 g)	% AR
ÉNERGIE	153 kcal	303 kcal	15 %
PROTÉINES	16 g	32 g	63 %
GLUCIDES	4 g	8 g	3 %
SUCRES	0 g	1 g	1 %
LIPIDES	8 g	17 g	24 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	4 g	18 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	1 g	6 %
SODIUM	1015 mg	2011 mg	84 %