

**SALADE DE POULET AU SÉSAME** 5 minutes 10 minutes 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 200 grammes de poulet, filet, sans peau, cru
- 15 grammes de coriandre, fraîche
- 4 cuillères à soupe de sésame, graine [48 g]
- 4 cuillères à café moyennes d'huile de sésame [16 g]
- 200 grammes de haricot mungo germé ou pousse de "soja", appertisé, égoutté

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Disposez la coriandre coupée grossièrement aux ciseaux et les pousses de soja dans un plat.
- 2° • Faites revenir à feu vif les blancs de poulet coupés en morceaux avec l'huile et les graines de sésame. Salez, poivrez. •
- 3° Répartissez-les sur le plat avec le jus de cuisson et dégustez immédiatement.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [120 g]	% AR
ÉNERGIE	77 kcal	92 kcal	5 %
PROTÉINES	13 g	15 g	30 %
GLUCIDES	2 g	2 g	1 %
SUCRES	1 g	1 g	1 %
LIPIDES	9 g	11 g	15 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	8 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	3 g	11 %
SODIUM	78 mg	94 mg	4 %