



## SALADE DE POULET AUX PÊCHES

 30 minutes 40 minutes 4 portions

## INGRÉDIENTS

- 300 grammes de poulet, filet, sans peau, cru
- 4 pêches
- 4 branches de thym citron
- 1 gros oignon rouge
- 1/2 concombre
- 1/2 citron
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Coupez les blancs de poulet en très fines lamelles. Faites chauffer de l'huile d'olive dans une poêle anti-adhésive et faites-y dorer les lamelles de poulet. Lorsqu'elles sont bien colorées, baissez le feu et poursuivez la cuisson 5 minutes en remuant. Salez et poivrez, puis réservez.
- 2° Lavez soigneusement les pêches, puis essuyez-les et coupez-les en quartiers fins. Lavez le concombre et coupez-les en très fins bâtonnets.
- 3° Lavez, séchez et effeuillez le thym citron. Pelez et émincez l'oignon. Pressez le demi-citron.
- 4° Dans un saladier, mélangez les lamelles de poulet, les quartiers de pêches, les bâtonnets de concombre, l'oignon émincé et le thym citron. Arrosez de jus de citron, salez, poivrez et mélangez bien.
- 5° Répartissez la salade dans des assiettes et servez aussitôt.
- 6° © Cuisiner sain et équilibré - 300 recettes forme et vitalité pour tous les jours

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (293 g)	% AR
ÉNERGIE	68 kcal	200 kcal	10 %
PROTÉINES	7 g	20 g	39 %
GLUCIDES	6 g	17 g	7 %
SUCRES	3 g	10 g	11 %
LIPIDES	2 g	5 g	7 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	4 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	12 %
SODIUM	15 mg	43 mg	2 %