

**SALADE DE POULET AU PARMESAN** 20 minutes 45 minutes 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 300 grammes de blancs de poulet
- 50 grammes de parmesan en morceaux
- 300 grammes de tomate cerise, crue
- 125 grammes de tomates séchées
- 30 cl de bouillon de volaille
- 500 grammes de mesclun ou salade, mélange de jeunes pousses
- 1/2 unité moyenne de citron, pulpe, cru [35 g]
- 1 pincée de paprika
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Portez le bouillon de volaille à ébullition. Plongez-y les blancs de poulet et faites-les cuire 25 minutes. Egouttez-les et réservez-les.
- 2° Lavez, essorez et mettez le mesclun dans un saladier. Lavez et séchez les tomates cerises puis ajoutez-les dans le saladier. Emincez finement les tomates séchées et ajoutez-les dans le saladier.
- 3° Détaillez les blancs de poulet en lamelles. Pressez le demi-citron et mélangez le jus avec l'huile d'olive. Ajoutez le paprika, une pointe de sel et un tour de poivre. Coupez le parmesan en copeaux.
- 4° Versez la sauce sur la salade, mélangez et répartissez-la dans des assiettes.
- 5° Ajoutez les lamelles de poulet, parsemez de copeaux de parmesan et servez aussitôt.
- 6° © Cuisiner sain et équilibré - 300 recettes forme et vitalité pour tous les jours

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (393 g)	% AR
ÉNERGIE	62 kcal	244 kcal	12 %
PROTÉINES	7 g	27 g	53 %
GLUCIDES	3 g	12 g	5 %
SUCRES	1 g	6 g	7 %
LIPIDES	2 g	9 g	13 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	4 g	18 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	5 g	22 %
SODIUM	243 mg	954 mg	40 %