

**SALADE FROIDE DE POULET ET RIZ** 30 minutes 45 minutes 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 400 grammes de poulet, filet, en dés, cuit
- 1 tasse de riz cuit, refroidi
- 1/4 de laitue iceberg
- 3 tiges de céleri branche, cru [180 g]
- 3 unités moyennes de carotte, crue [300 g]
- 1 unité moyenne de poivron rouge, cru [185 g]
- 1 unité moyenne de poivron jaune, cru [185 g]
- 1 unité moyenne de poivron vert, cru [185 g]
- 2 unités moyennes d'échalote, crue [52 g]
- 1/4 de tasse de vinaigrette du commerce ou maison

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Couper tous les légumes en petits dés. Trancher la laitue pour en faire de petits morceaux.
- 2° Mélanger tous les légumes, le riz et le poulet dans un grand bol.
- 3° Ajouter la vinaigrette, saler et poivrer au goût.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [364 g]	% AR
ÉNERGIE	85 kcal	311 kcal	16 %
PROTÉINES	8 g	28 g	55 %
GLUCIDES	10 g	36 g	14 %
SUCRES	3 g	10 g	11 %
LIPIDES	1 g	3 g	4 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	3 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	6 g	24 %
SODIUM	29 mg	105 mg	4 %