

**SALADE DE POMMES DE TERRE AU POULET** 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 8 unités de la taille d'un œuf de poule de pomme de terre, sans peau, crue (400 g)
- 400 grammes de poulet, filet, sans peau, cru
- 1 cuillère à café de beurre à 82% MG, doux (7 g)
- 1 unité petite de citron, pulpe, cru (45 g)
- 1 pot moyen de yaourt à la grecque (125 g)
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)
- 1 cuillère à café de persil, frais (2 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Éplucher et laver les pommes de terre.
- 2° Les placer dans le panier du cuit-vapeur pour 30 min de cuisson.
- 3° Les laisser tiédir puis les couper en rondelles.
- 4° Détailler le poulet en lanières et le faire dorer dans une poêle avec du beurre pendant 7 à 8 min.
- 5° Mettre du sel et du poivre dans un saladier et mélanger avec le jus de citron. Ajouter le yaourt et l'huile et mélanger à nouveau.
- 6° Ajouter les pommes de terre et le poulet et mélanger le tout.
- 7° Parsemer de persil ciselé et servir.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (246 g)	% AR
ÉNERGIE	97 kcal	238 kcal	12 %
PROTÉINES	11 g	27 g	54 %
GLUCIDES	7 g	18 g	7 %
SUCRES	1 g	2 g	2 %
LIPIDES	2 g	5 g	8 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	12 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	7 %
SODIUM	19 mg	46 mg	2 %