



SALADE DE POULET AUX ENDIVES, SAUCE FROMAGE BLANC AU BLEU ET NOISETTES

Salade légère et gourmande idéale pour le dîner ou pour emporter au travail.

INGRÉDIENTS

- 1 portion grande d'endive, crue (60 g) **ou** 1 portion grande de salade verte, crue, sans assaisonnement (60 g)
- 80 grammes de poulet, filet, sans peau, cuit
- 1 pot moyen de fromage blanc nature, 3% MG environ (100 g)
- 1 petit morceau de fromage bleu d'Auvergne (20 g)
- 1 poignée de noisette (25 g)
- 20 grammes de ciboule ou Ciboulette, fraîche
- 1 unité petite de pomme, pulpe, crue (110 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Tailler l'endive et le poulet en lamelles. Laver la pomme et la couper en petits cubes. Mélanger.
- 2° Préparer la crème en mélangeant le fromage blanc, le fromage, la ciboulette.
- 3° Dresser le poulet sur les endives/pomme.
- 4° Napper de sauce au bleu.
- 5° Parsemer de noisettes (cruës ou torrëfiées au four préalablement pour donner plus de goût).

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	% AR
ÉNERGIE	97 kcal	5 %
PROTÉINES	9 g	18 %
GLUCIDES	5 g	2 %
SUCRES	4 g	5 %
LIPIDES	6 g	9 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	9 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	5 %
SODIUM	72 mg	3 %