Françoise GRAMMONT
Diététicien · 179502190

SALADE CÉSAR AU POULET, SAUCE LÉGÈRE

Salade complète et gourmande, avec une sauce allégée, idéale pour la lunch box ou un repas sans féculent.

15 minutes
15 minutes
4 portions

INGRÉDIENTS

- 250 grammes de poulet, filet, sans peau, cru
- 4 portions grandes de laitue, crue (240 g)
- 2 tranches moyennes de jambon cuit, supérieur (70 g)
- 2 unités moyennes d'oeuf, dur (100 g)
- 4 cuillères à soupe moyennes de sauce vinaigrette allégée (50 d'huile + 50% eau + vinaigre + moutarde)
- 1 pot moyen de yaourt, lait fermenté ou spécialité laitière, nature (125 g)
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 1 morceau moyen de gruyère (40 g)

MODE DE PRÉPARATION

1° Cuire les blancs de poulet au four ou à la poêle. Laisser refroidir puis découper en grosses lamelles. Cuire les œufs dur (10 min) ou mollet (5 min).
2° Tailler le jambon en lanières, et le gruyère en cubes.
3° Découper le pain de mie grillé en cubes.
4° Mixer la vinaigrette avec la gousse d'ail. Ajouter le yaourt.
5° Répartir la salade dans les assiettes. Ajouter le 1/2 oeuf, le poulet, les allumettes de jambon, le gruyère et les croutons de pain.
6° Napper de sauce.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (218 g)	% AR
ÉNERGIE	84 kcal	182 kcal	9 %
PROTÉINES	12 g	27 g	53 %
GLUCIDES	1 g	3 g	1 %
SUCRES	1 g	2 g	2 %
LIPIDES	6 g	13 g	19 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	3 g	17 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	7 %
SODIUM	156 mg	340 mg	14 %