



SALADE CÉSAR

Un plat riche en protéines à emporter partout à base de poulet, pâtes et crudités. Cette salade est idéale avec un yaourt et un fruit en dessert.

 15 minutes 1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 filet de poulet grillé (sans peau)
- 150 g de pâtes cuites
- 1 portion de salade verte (40 g)
- 100 g de tomate cerise
- 50 g de concombre
- 1 petite moitié d'avocat (45 g) ou 40 grammes de feta AOP
- 2 c. à café d'huile de colza (8 g)
- 1 c. à café d'huile d'olive (4 g)
- 2 c. à café de vinaigre balsamique (8 g)
- Basilic frais
- Une petite échalote (optionnel)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faire cuire les pâtes al dente. On les passera sous l'eau froide pour qu'elles ne collent pas. Au grill ou à la poêle, faire griller le poulet.
- 2° Pendant ce temps, préparer les légumes : Laver et essorer la salade. Laver les tomates et les couper en 2 ou en 4. Laver le concombre et le couper en rondelles ou en cubes. Emincer l'échalote. Laver le basilic et le ciseler. Terminer par couper l'avocat en lamelles (on peut ajouter un filet de jus de citron pour éviter l'oxydation).
- 3° Préparer la vinaigrette : 2 cc à d'huile de colza, 1 cc d'huile d'olive et 2 cc de vinaigre balsamique (on peut également ajouter de la moutarde). Ajouter l'échalote émincée.
- 4° Dans un plat, mélanger les pâtes, la salade, les tomates, le concombre et l'avocat. Ajouter la vinaigrette et le basilic. Déposer le filet de poulet préalablement coupé en morceaux, c'est prêt !
- 5° Remarque : on peut choisir d'ajouter du fromage (emmental, chèvre, mozzarella, féta...), dans ce cas on évitera l'avocat pour garder la recette équilibrée (l'avocat est très riche en lipide).

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (519 g)	% AR
ÉNERGIE	117 kcal	606 kcal	30 %
PROTÉINES	8 g	42 g	85 %
GLUCIDES	9 g	49 g	19 %
SUCRES	2 g	9 g	10 %
LIPIDES	5 g	25 g	36 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	6 g	32 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	6 g	25 %
SODIUM	51 mg	265 mg	11 %