



SALADE CÉSAR AU POULET ALLÉGÉE

Salade complète et gourmande, avec une sauce allégée. un repas complet [légumes , protéines et féculents] idéale pour le lunch box

 15 minutes

 15 minutes

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 portion grande de laitue, crue (60 g)
- 1 unité moyenne d'oeuf, dur (50 g)
- 4 cuillères à soupe moyennes de sauce vinaigrette allégée (50 d'huile + 50% eau + vinaigre + moutarde)
- 1 cuillère à soupe de yaourt, lait fermenté ou spécialité laitière, nature (25 g)
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 1 petit morceau de gruyère (20 g)
- 20 grammes de croûtons nature, préemballés
- 100 grammes de poulet, filet, sans peau, cru

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 (321 g)	% AR
ÉNERGIE	118 kcal	379 kcal	19 %
PROTÉINES	12 g	40 g	80 %
GLUCIDES	5 g	16 g	6 %
SUCRES	1 g	3 g	4 %
LIPIDES	12 g	39 g	56 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	7 g	34 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	10 %
SODIUM	226 mg	725 mg	30 %