



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 croustons 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 % |