



SALADE DE POULET GRILLÉ EXPRESS

Idée de déjeuner super light et délicieux

 10 minutes

 15 minutes

 2 portions

INGRÉDIENTS

- 200 grammes de blanc de poulet Carrefour
- 1 boîte petite de maïs doux, appertisé, égoutté [140 g] ou 4 croutons de pains grillés et concassés
- 2 unités de coeur de palmier, appertisé, égoutté [30 g]
- 1 portion petite de laitue romaine, crue [20 g]
- 1/2 unité moyenne de poivron rouge, cru [93 g] OU TOMATE
- 1 mini concombre, pulpe, cru [50 g]
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra [4 g]
- 10 grammes de herbes de Provence, séchées
- 1 unité petite d'oignon rouge, cru [60 g] ou oignon nouveau/blanc/cebette
- 20 grammes d'olives vertes à l'ail dénoyautées Carrefour

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Chauffe une poêle à feu fort avec l'huile
- 2° Coupe le filet de poulet en fines lamelles
- 3° Fais le revenir à la poêle quelques minutes de chaque coté puis ajoute les herbes de Provence en fin de cuisson
- 4° Lave et coupe tous les légumes (salade verte, oignon, poivron, coeur de palmier, maïs égoutté)
- 5° Assaisonne dans un bol selon ta convenance : moutarde, sel, huile d'olive, balsamique et poivre
- 6° Remue bien la salade pour qu'elle s'imprègne de la vinaigrette
- 7° Dispose dans 2 grandes assiettes les crudités, le poulet grillé et les olives en déco, BON APP Tu peux tout simplement déguster avec une tranche de pain complet si tu n'as pas mis de maïs ni de croutons !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (274 g)	% AR
ÉNERGIE	90 kcal	247 kcal	12 %
PROTÉINES	9 g	26 g	51 %
GLUCIDES	7 g	18 g	7 %
SUCRES	3 g	8 g	8 %
LIPIDES	3 g	8 g	11 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	1 g	7 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	6 g	26 %
SODIUM	357 mg	978 mg	41 %