

SALADE D'AUBERGINES, FETA ET POULET AUX AMANDES

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 500 grammes de poulet, filet, sans peau, cuit
- 2 oeufs battus
- 40 grammes de poudre d'amande
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra (20 g)
- 1 unité petite d'aubergine, crue (180 g)
- 100 grammes de tomate, séchée
- quelques brins de menthe, fraîche
- 50 grammes de feta de brebis

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffer le four à 200°
- 2° Préparer les aubergines en les coupant en rondelles, les disposer sur une plaque de cuisson anti-andhésive et saupoudrer de sel
- 3° Trempez le poulet dans les oeufs puis dans la poudre d'amandes
- 4° Chauffez l'huile d'olive dans une poêle. Faire revenir le poulet pendant 3/4 mn de chaque côté et s'assurer que le poulet est bien cuit à l'intérieur
- 5° Essayez les aubergines avec du papier absorbant. Faire griller les aubergines au four sur la plaque pendant 15 mn
- 6° Mélanger les aubergines, les tomates séchées, la feta en petit morceaux. Ajouter le jus de citron et assaisonner selon votre convenance

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (243 g)	% AR
ÉNERGIE	156 kcal	379 kcal	19 %
LIPIDES	7 g	18 g	28 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	4 g	21 %
CHOLESTÉROL	77 mg	188 mg	63 %
SODIUM	119 mg	290 mg	12 %
GLUCIDES	6 g	14 g	5 %
SUCRES	4 g	11 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	5 g	20 %
PROTÉINES	19 g	46 g	—