

SALADE DE VOLAILLE HEALTHY

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 100 grammes de poulet, filet, sans peau, cru
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra ou de coco
- 1 portion petite de carotte, crue [50 g]
- 6 unités de tomate cerise, crue
- 1 unité petite [S] d'oeuf, cru [53 g]
- 100 grammes d'épinard, jeunes pousses pour salades, cru
- 5 moitiés de noix, séchée, cerneaux [15 g]
- 5 grammes de chia, graine, séchée
- quelques graines de grenade
- 1 cuillère à café de miel [8 g]
- 1 CS de vinaigre balsamique
- 1 cc d'oignon, séché
- 1 cc de herbes de Provence, séchées
- 1 cuillère à café de moutarde [6 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préparez la sauce en mélangeant tous les ingrédients et versez sur la salade
- 2° Faites cuire les aiguillettes de volaille pendant quelques minutes à feu vif dans une poêle avec de l'huile de coco.
- 3° Disposez dans l'assiette les aiguillettes, les lamelles de carottes, les tomates, les pousses d'épinards lavées et séchées, puis l'oeuf mollet.
- 4° Faites cuire l'oeuf mollet 5mn dans une casserole portée à ébullition
- 5° Epluchez et découpez la carotte en lamelles à l'aide d'un économe, coupez les tomates cerises en 2.
- 6° Parsemez de noix grossièrement concassées et saupoudrez de quelques graines de chia et de grenade.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [456 g]	% AR
ÉNERGIE	112 kcal	513 kcal	26 %
LIPIDES	5 g	23 g	36 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	17 %
CHOLESTÉROL	54 mg	245 mg	82 %
SODIUM	77 mg	352 mg	15 %
GLUCIDES	7 g	30 g	10 %
SUCRES	5 g	22 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	13 g	51 %
PROTÉINES	8 g	38 g	—