Vanessa Méril-Mamert
Thérapeute en nutrition

SALADE DE POULET FUMÉ AUX POIS (<300 KCAL)

On peut remplacer les pois chiches par des pois d'angole, qu'on trouve aussi en conserve, déjà cuits.

15 minutes
15 minutes
2 portions

INGRÉDIENTS

- laitue/concombre, au goût
- 1 filet de poulet fumé (poitrine de poulet), sans peau (128 g)
- 1 boîte (265 gr) de pois chiches, cuits à l'eau
- 1 carotte, crue (40 g)
- Sauce chimichurri ou sauce moutarde sans huile

MODE DE PRÉPARATION

1° Effilochez le poulet fumé, émincer la laitue et/ou le concombre, râpez la carotte, égouttez les pois chiches (retirer les petites peaux pour les rendre plus digestes) ou les pois d'angole. Ajoutez la sauce sans huile.

2° Mélangez tous les ingrédients ensemble et dégustez.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (253 g)	% AR
ÉNERGIE	121 kcal	305 kcal	15 %
LIPIDES	2 g	6 g	10 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	6 %
CHOLESTÉROL	17 mg	43 mg	14 %
SODIUM	37 mg	93 mg	4 %
GLUCIDES	10 g	26 g	9 %
SUCRES	1 g	2 g	–
FIBRES ALIMENTAIRES	5 g	12 g	48 %
PROTÉINES	12 g	32 g	–