



SALADE CÉSAR AU POULET, SAUCE LÉGÈRE

Salade complète et gourmande, avec une sauce allégée, idéale pour emporter au bureau.

 15 minutes 15 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 250 grammes de poulet, filet, sans peau, cru
- 4 portions grandes de laitue, crue (240 g)
- 4 oeufs
- 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) **ou** 4 cuillères à soupe de parmesan (40 g)
- 4 tranches moyennes de pain complet (160 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites cuire les blancs de poulet au four ou à la poêle. Laissez refroidir puis découpez-le en grosses lamelles. Faites cuire les œufs dur (10 min) ou mollet (5 min).
- 2° Grillez le pain et découpez-le en cubes.
- 3° Mixez la vinaigrette avec la gousse d'ail. Ajoutez le yaourt.
- 4° Répartissez la salade dans les assiettes. Ajoutez l'œuf, le poulet, le gruyère et les croutons de pain.
- 5° Nappez de sauce.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (265 g)	% AR
ÉNERGIE	110 kcal	291 kcal	15 %
PROTÉINES	11 g	30 g	60 %
GLUCIDES	8 g	20 g	8 %
SUCRES	1 g	3 g	3 %
LIPIDES	6 g	15 g	22 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	4 g	21 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	5 g	18 %
SODIUM	164 mg	435 mg	18 %