



30 min

## Salade de poulet «to go»

🕒 30 min    🌿 sans gluten    ⚖️ minceur

- |          |  |  |
|----------|--|--|
| <b>1</b> | <p>1 c. s. de moutarde<br/>3 c. s. de vinaigre<br/>2 c. s. d'huile<br/>180 g de Dessert<br/>extrafin<br/>(lait fermenté)<br/>1 c. s. de miel<br/>1 c. c. de sel<br/>un peu de poivre<br/>1 botte de ciboulette</p> | <p>Mélanger moutarde, vinaigre, huile, lait fermenté et miel, saler, poivrer. Ciseler la ciboulette, mettre dans la sauce.</p>   |
| <b>2</b> | <p>1 c. s. d'huile<br/>4 blancs de poulet<br/>(d'env. 150 g)<br/>1 c. c. de curry<br/>½ c. c. de sel<br/>un peu de poivre</p>  | <p>Bien faire chauffer l'huile dans une poêle. Saisir les blancs de poulet env. 2 min sur chaque face. Baisser le feu, poursuivre la cuisson env. 3 min sur chaque face. Retirer, saupoudrer de curry, saler, poivrer, laisser tiédir un peu, tailler en lanières.</p> |
| <b>3</b> | <p>300 g de carottes<br/>1 concombre<br/>100 g de laitue feuille<br/>de chêne rouge</p>  | <p>Peler les carottes et les râper grossièrement. Tailler le concombre en petits dés, répartir les deux dans des bols avec la feuille de chêne et le poulet, arroser d'un filet de sauce.</p>  |

Portion (¼): 373 kcal, lip 17g, glu 11g, pro 43g



ANNONCE

### Idée végété



Pour ceux qui préfèrent cette salade sans viande, remplacer le poulet par du Chavroux Tranches en morceaux. Ce fromage à pâte mi-dure est fabriqué entièrement avec du lait de chèvre. Affiné pendant deux mois, il acquiert une saveur douce et aromatique. Les tranches de Chavroux sont idéales en sandwich ou comme petit en-cas.