

Salade de Poulet Frais

**Légère et rassasiante, parfaite pour un ventre plat.
Prête en 15 minutes !**

Ingrédients (pour 1 personne)

- 150g de blanc de poulet cuit (ou rôti)
 - 2 poignées de laitue mixte
 - $\frac{1}{2}$ concombre, coupé en rondelles
 - 1 tomate, coupée en dés
 - $\frac{1}{4}$ d'avocat, coupé en tranches
 - 1 poignée de noix ou amandes
 - 2 cuillères à soupe de yaourt grec
 - 1 cuillère à café de moutarde
 - Jus de citron
 - Sel et poivre selon le goût
-

Préparation

Étape 1 : Préparer la base

- Laver la laitue et la sécher
- Disposer dans une assiette
- Ajouter le concombre et la tomate

Étape 2 : Préparer le poulet

- Couper le poulet en bouchées
- Disposer sur la salade
- Ajouter l'avocat

Étape 3 : Préparer la vinaigrette

- Mélanger le yaourt grec et la moutarde
- Ajouter le jus de citron
- Assaisonner avec du sel et du poivre

Étape 4 : Assembler

- Verser la vinaigrette sur la salade
- Ajouter les noix ou amandes
- Mélanger délicatement
- Servir immédiatement

Informations nutritionnelles (par portion)

Nutrient	Quantité
Calories	~280 kcal
Protéines	30g
Lipides	12g
Glucides	10g
Fibres	3g

Conseils & Variantes

✓ **Conseil 1** : Préparer le poulet la veille pour gagner du temps ✓ **Conseil 2** : Ajouter des graines (courge, tournesol) pour plus de croquant ✓ **Conseil 3** : Vous pouvez utiliser du thon ou du saumon ✓ **Conseil 4** : Parfait pour un déjeuner léger

Bénéfices pour la santé

🌿 **Protéines maigres** : Poulet sans matière grasse 🌿 **Fibres** : Légumes et avocat pour la digestion 🌿 **Faible en calories** : Parfait pour la perte de poids 🌿 **Satiétant** : Vous resterez rassasiée longtemps

Bon appétit ! 🍴

Corps & Esprit - Célia Ferreira de Sousa