



POULET ENSOLEILLE EN SALADE

Ingrédients (pour 1 personne)

- 1 filet de poulet sans peau cuit à la vapeur et découpé en fines tranches
- 1/2 oignon rouge cru émincé
- 1 poivron jaune cru en fines lamelles
- 1 poignée de jeunes pousses de salades
- 100 g de mangue en dés
- quelques pignons de pin préalablement dorés à la poêle
- un peu de vinaigrette faite avec de l'huile de colza, du vinaigre balsamique, une pointe de curry et quelques feuilles de coriandre

Préparation :

Une fois le poulet cuit, refroidi et tous les ingrédients découpés comme indiqué ci-dessus : mélangez le tout et dégustez !

VOILA
L'ETE
ET
SON
BIKINI

...

Une petite recette
simple et light pour
bien démarrer la
saison

Moins de 250
calories !

AMELIE REMILI

Diététicienne
07.68.34.02.55

remili.dieteticienne@gmail.com

www.dieteticienne-nantes.com

Facebook : @remilidieteticienne

