

Salade composée au poulet



Ingédients:

- 30 gr de yaourt à la grecque
 - 1 cc de moutarde
 - 1 cc de jus de citron
 - 1 cc d'huile d'olive
 - 1 cc d'eau
 - ciboulette
 - sel, poivre
-
- 2 filets de poulet
 - 2 boîtes de maïs de 160 gr (soit 140 gr égoutté)
 - 1 avocat soit 150 gr une fois épluché
 - 100 gr de dés de gouda et de mimolette
 - 300 à 350 gr de tomates cerises allongées
 - 1 cc huile d'olive
 - sel, poivre

Pour 4 personnes

8 points par personne

La recette

Mélanger le yaourt et la moutarde. Ajouter l'huile, l'eau, le jus de citron et la ciboulette, saler, poivrer. Réserver.

Couper les filets de poulet en petites lanières. Mettre l'huile dans une poêle et le faire revenir jusqu'à ce qu'il soit doré. Sortir de la poêle, réserver.

Egoutter le maïs et le faire revenir pendant 3 minutes dans la même poêle que le poulet (sans avoir rincé la poêle).

Couper l'avocat en dés, et les tomates cerises en 2.

Mettre tous les ingrédients dans un saladier, verser la sauce puis mélanger le tout. Servir aussitôt.