

Salade Argenteuil au poulet

INGRÉDIENTS

	Métrique	Impérial
• Tomates coupées en dés	2 moyennes	2 moyennes
Concombre coupé en dés	1 moyen	1 moyen
Poulet cuit, coupé en dés	500 ml	2 tasses
Vinaigrette « Oh! »	50 ml	¼ tasse
• Laitue Boston	12 feuilles	12 feuilles
Asperges cuites	12 pointes	12 pointes

MODE DE PRÉPARATION

- Mélanger les légumes, le poulet et la vinaigrette.
- Répartir les feuilles de laitue dans les assiettes de service. Déposer le mélange de légumes et de poulet sur la laitue ; garnir d'asperges.

RENDEMENT : 4 portions

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 minutes

Valeur nutritive par portion :

Glucides : 8,5 g

Fibres : 2,3 g

Protéines : 24,2 g

Lipides : 10,1 g