



Salade composée pour l'été

UNE RECETTE POUR 4 PERSONNES (PROTEINES ANIMALES)

Ingrédients

- 400g d'escalope de poulet
- 150-200g cru de boulgour
- 2 tomates
- ½ concombre
- 2 pommes
- Une boîte de maïs
- 1 dizaine de radis
- 10ml d'huile d'olive (ou 10g de beurre)

Préparation

- Laver et éplucher tous les légumes, les couper en petits morceaux (selon les goûts).
- Emincer en aiguillette le poulet et le faire cuire dans une poêle avec la matière grasse chaude.
- En parallèle faire cuire le boulgour dans une casserole d'eau bouillante en suivant les instructions sur le paquet
- Une fois le poulet et le boulgour refroidis, les mélanger aux légumes
- Déguster le tout avec une sauce de salade de votre choix.

