POULET ENSALADÉ

ZUTATEN

Stk Eier

Stk Handvoll Kräutersalat

g längliche Laugenbrötchen oder Laugenstangen

g Pouletbrust

g Parmesan

Stk grüne Oliven ohne Stein

Stk Knoblauchzehe, halbiert

Prise Salz

Flasche Olivenöl

Zweig Gemahlener getrockneter Thymian

Zweig Rosmarinzweige zum Garnieren

g THOMY French à l‘ancienne

ANWEISUNG

Schritt 1 Faire cuire les œufs pendant 7 minutes, les passer sous l’eau froide, les peler et les couper en deux. Laver les mini-salades romaines et bien les égoutter. Hacher finement les gousses d’ail et les faire frire avec les cubes de pain blanc dans une poêle avec de l’huile, jusqu’à obtenir une texture croustillante.

Schritt 2 Assaisonner les blancs de poulet de sel et de poivre. Faire cuire dans une poêle chaude avec de l’huile. Râper grossièrement le parmesan.

Schritt 3 Disposer la mini-salade romaine, les œufs, les olives, les cubes de pain blanc et les blancs de poulet de manière à obtenir une salade composée. Saupoudrer de parmesan et agrémenter sauce French à l'ancienne THOMY. Pour faire de ta salade "Roulette à la poulet" un repas équilibré, il suffit de réduire le nombre d’œufs à un et les blancs de poulet à 60 g par personne. Tu peux servir à chaque invité une tranche de pain complet en plus. Veille à servir 120 g par personne de salade romaine et d’olives.