POULET ENSALADÉ

INGRÉDIENTS

- pièces Oeufs
- pièces mini-salades romaines
- g bretzels oblongs ou mini-baguettes
- g de blancs de poulet
- g Käse, Parmesan, hart
- pièces olives vertes dénoyautées
- pièces gousse d'ail
- pincée Salz, Tisch
- bouteille Huile de friture
- branche de thym
- branche de romarin
- g Sauce French à l'ancienne THOMY

INSTRUCTIONS

Étape 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.
Étape 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.
Étape 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.