Baguette au poulet effiloché avec poires et salade de chicorée

Mon choix.

Durée totale: 15 min

Temps actif: 15 min

Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

250 g	viande de poulet suisse du jour précédent
1	chicorée
1	poire mûre
1	orange
2 branches	thym
3 cc	jus de citron
	sel
	poivre du moulin
1	baguette d'env. 400 g
2 cs	huile d'olive

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

408	kcal
24 g	de protéines
7 g	de glucides
60 g	de lipides

Contient du gluten

sans lactose

De la lumière naturelle pour nos poules.

Tous les poulaillers suisses doivent avoir des fenêtres afin que les animaux puissent vivre selon leur rythme jour/nuit naturel.

Préparation

1. Effilocher la viande de poulet. Laver la chicorée et la couper en fines lamelles, laver les poires et les couper en dés, peler l'orange et couper la chair en petits morceaux. Détacher les feuilles de thym des tiges.

2. Mélanger souplement le tout, assaisonner avec du jus de citron, du sel et du poivre.

3 Ouvrir la baguette dans le sens de la longueur, la faire griller dans une poêle ou dans un toaster et arroser d'huile d'olive. Y répartir uniformément la salade de poulet et déguster.