



# 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** Effilochez la viande de poulet. Lavez la chicorée et la coupez en fines lamelles, lavez les poires et les coupez en dés, peler l'orange et couper la chair en petits morceaux. Détacher les feuilles de thym des tiges.
- 2** Mélanger soigneusement le tout, assaisonner avec du jus de citron, du sel et du poivre.



**Mon choix.**

- 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.

Sur [viandesuisse.ch](https://viandesuisse.ch), tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.