



Baguette au poulet effiloché avec poires et salade de chicorée



La différence est là.

 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.



La différence est là.

- 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, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.