



# 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 Effiloquer 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.