

## Salade de concombre, melon et mûres au poulet

### Ingrédients

Pour 4 personnes

blancs de poulet:

4 blancs de poulet d'env. 150 g pièce

sel

poivre

beurre à rôtir ou

crème à rôtir

sauce:

3 cs de vinaigre de fruits ou de vin blanc, doux

4 cs d'huile de colza

un peu de sel

poivre

1 cc de menthe, hachée

salade:

600 g de concombre, coupé en dés

1-2 melons charentais, boules formées à l'aide d'une cuillère parisienne

100 g de mûres

menthe pour décorer



### Préparation

1. Saler et poivrer les blancs de poulet. Dorer 5-7 min de chaque côté dans le beurre ou la crème à rôtir.
2. Sauce: mélanger tous les ingrédients.
3. Mélanger le concombre, le melon et les mûres à la sauce. Disposer sur des assiettes avec les blancs de poulet. Décorer avec de la menthe.

Servir avec du pain complet.

Passer les blancs de poulet au grill.

## Valeurs nutritionnelles

Une portion contient: 512 kcal; protéines: 40 g; lipides: 15 g; glucides: 54 g.