

Salade gourmande au poulet



Ingrédients nécessaires

baguette de pain (demie) : 1
émincée de poulet grillé : 300g
parmesan : 100g
tomate cerise : 100g
salade verte : 100g
moutarde : 3cs
vinaigre : 3cs
huile : 11cs
champignon : 250g
oignon : 1
œuf : 2

Préambule

Du poulet, de la salade, des champignons et plein d'autres ingrédients se mélangent pour composer une succulente salade composée et gourmande à base de poulet. Tu vas te régaler !

ATTENTION :

Pour certaines étapes des recettes de Lapinou, la présence d'un adulte est nécessaire. Ne laissez pas les enfants livrés à eux-mêmes pour éviter tout accident.

Etape 1

Commence par demander à un adulte de faire cuire les œufs pendant 10 minutes dans l'eau bouillante. Ainsi, ils deviendront durs.



Etape 2

Pendant ce temps, épluche et coupe l'oignon en petits morceaux.



Etape 3

Verse 2 cuillères à soupe d'huile dans une poêle et fais revenir les morceaux d'oignons et le poulet pendant 5 minutes.



Etape 4

Coupe le pain en petits morceaux.



Etape 5

Dans un saladier, prépare l'assaisonnement de ta salade avec 2 cuillères à soupe de moutarde, 3 cuillères à soupe de vinaigre et 6 cuillères à soupe d'huile.



Etape 6

Mets la salade (rincée), l'oignon et le poulet dans le saladier. Mélange bien.



Etape 7

Fais revenir les morceaux de pain à la poêle dans 3 cuillères à soupe d'huile, pendant 5 minutes.



Etape 8

Lave les tomates et les champignons. Découpe les champignons en petits morceaux.



Etape 9

Ajoute les tomates, les champignons et le parmesan dans la salade. Mélange bien.



Etape 10

Epluche les œufs, puis coupe les en petits morceaux. Ajoute-les dans la salade avec le pain.



Etape 11

Mélange bien le tout. Bon appétit !

