



Salade repas au poulet, asperges, pommes de terre et œufs

Temps de préparation

< 30 min

Difficulté

Facile



Ingrediënten

4 filets de poulet
sel et poivre
500 grammes d'asperges vertes (coupées en grands)
8 pommes de terre
4 œufs
4 cuillères à soupe de mayonnaise fraîche
4 cuillères à soupe de yaourt
1 citron vert (sap)
1 bouquet d'aneth (ciselé)
1 laitue romaine

Bereidingswijze

- 1.** Salez et poivrez les blancs de poulet de part et d'autre. Faites-les joliment dorer des deux côtés. Laissez-les refroidir et coupez-les en tranches.
- 2.** Faites cuire les asperges al dente dans de l'eau légèrement salée. Égouttez-les et rincez-les directement à l'eau froide. Laissez-les bien égoutter.
- 3.** Épluchez les pommes de terre, coupez-les en dés et faites-les cuire dans de l'eau légèrement salée. Égouttez bien.
- 4.** Faites cuire les œufs pendant 9 minutes. Saisissez-les à l'eau froide et écalez-les. Coupez-les en deux.
- 5.** Mélangez la mayonnaise, le yaourt à la grecque, le jus de citron vert, le sel, le poivre et l'aneth.
- 6.** Effeuillez la laitue romaine et lavez-la soigneusement. Essorez-la. Servez les feuilles de laitue romaine dans quatre assiettes. Garnissez-les de pommes de terre, d'asperges, de poulet et d'œufs.



7. Assaisonnez le tout de vinaigrette.