



Salade d'avocat au poulet grillé et aux asperges vertes



Temps de préparation

< 30 min



Difficulté

Facile



Ingrédients

1/2 avocat
1 citron vert (jus)
1 poignée de laitue
1/2 filets de poulet (grillé, en tranches)
1 poignée d'asperges vertes (blanchies)
menthe
pousse de poireaux
huile d'olive
sel et poivre

Méthode de préparation

- 1.** Frottez la chair de l'avocat avec le jus de citron vert. Farcissez-le avec les germes de poireaux.
- 2.** Dressez la laitue, le poulet, les asperges et la menthe à côté de l'avocat.
- 3.** Assaisonnez de sel, de poivre et d'huile d'olive.