

Croq' diététique



10 minutes



270/croq'



2 croq'



Complet
Rassasiant

Ingrédients



1/2 blanc de poulet (100g)



1 tomate



4 tranches de pain complet



Persil



10 feuilles de roquette



1 œuf dur



1/2 avocat



2 CàS de sauce
tartare diet'

Étapes

Faire cuire le 1/2 blanc de poulet avec un filet d'huile d'olive. Le découper en lamelles.

Faire cuire l'œuf.

Laver la tomate, la salade et le persil.

Couper la tomate en rondelles. Tailler le persil.

Éplucher l'avocat.

Dans un bol, écraser le 1/2 avocat avec l'œuf et le persil.

Faire griller les tranches de pain complet.

Napper les tranches de pain de sauce tartare diet'.

Garnir les croq' avec les lamelles de poulet, les feuilles de roquette, les rondelles de tomates et le contenu du bol.