

SALADE VITAMINÉE DE MÂCHE AUX ORANGES



Pour 4 personnes :

1 barquette de mâche
2 blancs de poulet
1 orange
2 kiwis
1 jus de citron
2 càs d'huile d'olive
sel & poivre

Dans une poêle, faites cuire les blancs de poulet.
Réservez et laissez refroidir.

Epluchez les oranges, coupez-les en quartiers et retirez les petites peaux blanches qui les entourent.

Epluchez les kiwis, coupez-les en deux dans le sens de la hauteur puis tranchez-les finement.

Emincez finement les blancs de poulet.

Rassemblez tous les ingrédients dans un saladier et arrosez de jus de citron et d'huile d'olive.

Salez & poivrez.

<http://tendance-gourmande.over-blog.com>