

# POULET & AVOCAT

		4:1	3:1	2:1	1:1
Énergie	kcal	304	297	299	249
Lipides	g	30,3	28,7	27,2	19,4
Glucides	g	3,1	5	9	13,8
Protéines	g	4,5	4,6	4,6	4,7



		4:1	3:1	2:1	1:1
Avocat	g	25	30	30	25
Mandarine	g	5	13	13	20
Croûtons	g	0	2	8	20
Concombre	g	12	12	12	12
Mascarpone	g	35	35	35	20
Huile	mL	11	8	4	0
Poulet rôti	g	8	7	5	5



Difficulté ★ | Préparation **15 min.** | Sans cuisson



*Plats cuisinés*

## POULET & AVOCAT

- Couper les avocats, les mandarines et le poulet en morceaux (+/- recouvert d'huile).
- Mixer le mascarpone et le concombre pour obtenir une texture similaire au fromage frais. Saler et poivrer.
- Ajouter les croûtons dans la salade avocat/mandarine/poulet et servir avec la crème de concombre.

