

Pollo tonnato

Mise en place et préparation: env. 30 min

Poulet

3 dl de bouillon de poule

4 blancs de poulet
(d'env. 150 g)

Porter le bouillon à ébullition dans une petite casserole. Ajouter les blancs de poulet; ils doivent juste être recouverts de bouillon. Laisser frémir env. 10 min à couvert sur feu doux en les retournant une fois. Eloigner la casserole du feu, laisser refroidir la viande dans le bouillon. Réserver 5 c. à soupe de bouillon pour la sauce.

Sauce au thon

1 boîte de thon au naturel
(env. 200 g), égoutté

3 c. à soupe de mayonnaise
bouillon réservé
poivre selon goût

300 g de tomates, coupées en deux et en tranches fines

un peu de sel et de poivre

petites feuilles de basilic
pour le décor

1. Mixer finement le thon avec la mayonnaise et le bouillon, poivrer la sauce.

2. Couper les blancs de poulet en tranches d'env. 3 mm d'épaisseur, saler et poivrer les tranches de tomates. Dresser les deux sur un plat, napper de sauce, décorer de basilic.

Par personne: lipides 15 g, protéines 47 g, glucides 3 g, 1380 kJ (330 kcal)



Galettes farcies au poulet

Repas à emporter pour 4 personnes

8 galettes de pain (p. ex. pita; voir «Suggestion»)

Poser les galettes sur une plaque chemisée de papier cuisson.

Réchauffage au four: voir instructions sur l'emballage.

1 portion de poulet et de sauce au thon (voir «Pollo tonnato»)

300 g de tomates, en petits dés

100 g de concombre, partagé dans la longueur, en tranches fines

Fendre les galettes. Mélanger le poulet, les tomates et le concombre avec la sauce au thon, garnir les galettes. Envelopper dans une feuille, garder au réfrigérateur.

► **Suggestion:** envelopper le reste des galettes dans une feuille, garder au congélateur. Conservation: env. 3 mois.

Pour gagner du temps: remplacer la sauce au thon par 1 gobelet de «Dip à l'ail» (voir petite photo).

Par personne: lipides 17 g, protéines 61 g, glucides 99 g, 3324 kJ (795 kcal)



Dip à l'ail de Betty Bossi, le complice gourmand de nos galettes de pain farcies au poulet ou pour tartiner d'autres sandwiches. Mais délicieux également, allongé d'un peu de bouillon, comme sauce de salade.