PRODUCTEURS DE *bien-être*

Salade de poulet à l'ananas

TEMPS DE PRÉPARATION : **20 MINUTES**
PORTIONS: **4**

INGRÉDIENTS

- **300 g d'ananas coupé en dés**
- 1 blanc de poulet cuit, coupé en dés
- 1 pomme coupée en dés
- 2 œufs durs, écalés et coupés en rondelles
- Mélange de salades, selon le goût
- 100 g de noix
- 100 g de lard

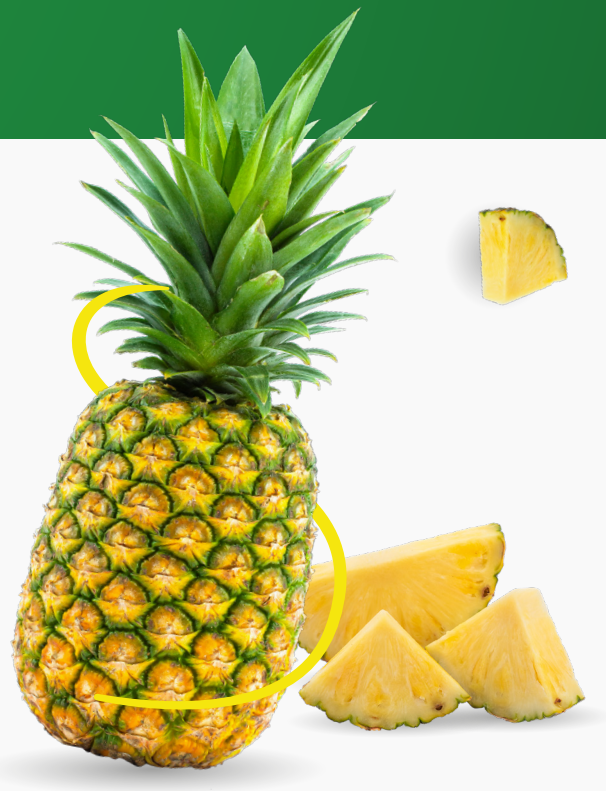
Pour la sauce:

- 60 ml d'huile d'olive
- Le jus d'un demi-citron
- Le jus d'une demi-orange
- 150 ml de yaourt nature
- 15 g de moutarde de Dijon
- Sel et poivre, selon le goût

Préparation

1. Préparer la sauce dans un bol en mélangeant les ingrédients. Saler et poivrer selon le goût, puis réserver.

2. Dans un autre bol, mélangez l'ananas, le poulet, la pomme, les noix et le lard, et gardez les œufs pour la fin. Assaisonnez les ingrédients frais avec la sauce et ajoutez les rondelles d'œufs.



essential COSTA RICA