

SALADE D'ÉPINARDS, POULET, BACON ET SA SAUCE RANCH

Ingrédients : pour 2 portions

- 2 poitrines de poulet cuites et tranchées
- 4 tasses (80 g) de bébés épinards
- ½ poivron rouge haché en petits dés
- 2-3 c. à soupe (30-45 ml) d'oignon rouge haché finement
- Quelques olives noires tranchées en rondelle
- 4 tranches de bacon cuit et émietté

Sauce ranch

- ¼ tasse (60 ml) de yogourt nature 0% de type grec
- 2 c. à soupe (30 ml) de mayonnaise
- 2 c. à soupe (30 ml) de lait écrémé
- 1 c. à soupe (15 ml) de ciboulette ciselée
- 1 c. à thé (5 ml) de vinaigre de vin blanc
- 1 c. à thé (5 ml) d'ail haché
- Sel et poivre du moulin
- Épices à salade au goût

Préparation :

- Dans un petit bol, mélanger ensemble les ingrédients de la sauce.
- Dans deux assiettes, disposer équitablement les épinards.
- Ajouter le poivron, les olives et l'oignon .
- Répartir le poulet tranché et le bacon émietté.
- Assaisonner et servir avec la sauce.

Suggestion: ajout d'une poignée de noix de votre choix, grillées.

Source : inspirée par plusieurs recettes

« La fille de l'anse aux coques », Maripel, le mercredi 20 août 2014

<http://lafilledelanseauxcoques.blogspot.ca/2014/08/salade-depinards-poulet-bacon-et-sa.html>