




# Salade repas au poulet, asperges, pommes de terre et œufs

 **Temps de préparation**  
< 30 min

 **Difficulté**  
Facile



## Ingrédients

4 filets de poulet  
sel et poivre  
500 grammes d'asperges vertes (coupées en grands)  
8 pommes de terre  
4 œufs  
4 cuillères à soupe de mayonnaise fraîche  
4 cuillères à soupe de yaourt  
1 citron vert (sap)  
1 bouquet d'aneth (ciselé)  
1 laitue romaine

## Méthode de préparation

- 1.** Salez et poivrez les blancs de poulet de part et d'autre. Faites-les joliment dorer des deux côtés. Laissez-les refroidir et coupez-les en tranches.
- 2.** Faites cuire les asperges al dente dans de l'eau légèrement salée. Égouttez-les et rincez-les directement à l'eau froide. Laissez-les bien égoutter.
- 3.** Épluchez les pommes de terre, coupez-les en dés et faites-les cuire dans de l'eau légèrement salée. Égouttez bien.
- 4.** Faites cuire les œufs pendant 9 minutes. Saisissez-les à l'eau froide et écalez-les. Coupez-les en deux.
- 5.** Mélangez la mayonnaise, le yaourt à la grecque, le jus de citron vert, le sel, le poivre et l'aneth.
- 6.** Effeuillez la laitue romaine et lavez-la soigneusement. Essorez-la. Servez les feuilles de laitue romaine dans quatre assiettes. Garnissez-les de pommes de terre, d'asperges, de poulet et d'œufs.



**7.** Assaisonnez le tout de vinaigrette.