

# Salade de poulet BLT et mayonnaise à l'ail

Cétogène - faible en glucides

Par portion

Glucides nets : 2% (4 g)

Fibres : 2 g

Lipides : 85% (78 g)

Protéines : 13% (28 g)

Kcal : 837

## Ingrédients (4 portions)

1 lb de cuisses de poulet désossées

1 oz de beurre

½ lb de bacon

125 grammes de tomates cerise

10 o de laitue romaine

Sel et poivre

## Mayonnaise à l'ail

¾ de tasse de mayonnaise

½ cuillère à soupe de poudre d'ail

## Instructions

Mélanger la mayonnaise et la poudre d'ail dans un petit bol et réserver.

Faire frire les tranches de bacon dans le beurre jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Retirer et garder au chaud. Réserver la graisse de bacon dans le poêlon.

Déchiqueter le poulet et assaisonner de sel et poivre. Frire dans le même poêlon que le bacon, jusqu'à ce qu'il soit doré et bien cuit.

Rincer et déchiqueter la laitue ; s'assurez d'utiliser une planche à découper et un couteau propres (différents de ceux utilisés pour manipuler le poulet cru). Placer la laitue dans une assiette et garnir de poulet, bacon, tomates et d'une bonne cuillerée de mayonnaise à l'ail.

