



Les plats principaux

## **Roulades de filet de poulet avec un œuf cuit dur et un smoothie jaune**

**Pour 1 personne**

### **Ingrédients**

2 cuillères à café de tapenade de tomate (séchées au soleil)  
1 branche de céleri (coupée en morceaux égales)  
2 cuillères à soupe de carottes (râpée)  
2 bâtonnets de pain (en morceaux égales)  
1/2 poivron vert (en lamelles égales)  
4 tranches poulet  
1 œuf

### **Pour le smoothie**

100 grammes mangues (en cubes, surgelée)  
150 millilitres de yaourt (maigre)  
2 cuillères à soupe de miel

### **Méthode de préparation**

Cuisez l'œuf cuit dur. Tartinez chaque tranche de filet de poulet avec un peu de tapenade. Garnissez ensuite avec un morceau de céleri, une lamelle de poivron, un peu de carotte râpée et un morceau de bâtonnet de pain. Roulez. Faites la même chose avec les autres tranches de filet de poulet.

Pour le smoothie mettez tous les ingrédients dans un mixeur et mixez bien lisse. Mettez les roulades de filet de poulet et l'œuf dans la boîte à tartine. Remplissez une petite bouteille avec le smoothie et mettez-la aussi dans la boîte à tartines.

### **Conseil:**

Si vous utilisez de la mangue fraîche dans le smoothie, ajoutez des glaçons.

### **Ustensiles de cuisine**

Mélangeur

