



SALADE CÉSAR GOURMET

AVEC DU LARD, DES ANCHOIS ET DES CROÛTONS



Filet de poulet ✨



Lard ✨



Haricots verts ✨



Œuf de poule élevée en plein air ✨



Gousse d'ail



Anchois



Citron ✨



Mayonnaise ✨



Ciabatta blanche



Salade romaine ✨



Parmigiano reggiano ✨

30 min

Défi culinaire

À consommer dans les 3 jours

La salade César est un classique très populaire depuis des dizaines d'années, surtout aux États-Unis. Nommée après un immigrant italien, Caesar Cardini, la légende veut que cette recette ait été inventée suite à un épuisement des stocks d'un restaurant. Bien que la recette originale soit assez simple, on y ajoute aujourd'hui du poulet, du lard ou des anchois.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, feuilles d'aluminium, rapé, poêle, petit bol et saladier.

Recette de salade César gourmet : c'est parti !



1 CUIRE LE POULET ET LE LARD

Faites chauffer l'huile d'olive dans la poêle à feu moyen. Faites dorer le **filet de poulet** 5 minutes par côté. Ajoutez le **lard** lors des dernières 5 à 6 minutes. Retirez le **poulet** de la poêle et maintenez-le au chaud dans une feuille d'aluminium. Réservez le **lard** séparément.



2 CUIRE À L'EAU

Pendant ce temps, portez un fond d'eau à ébullition dans la casserole pour les **haricots verts**. Égouttez-les et rincez les œufs. Mettez les **œufs** et les **haricots** dans la casserole et faites-les cuire 5 à 6 minutes ★.



3 PRÉPARER LA VINAIGRETTE

Pendant ce temps, émincez l'**ail**. Égouttez les **anchois** (en conservant l'huile !), taillez-en la moitié finement et laissez le reste entier. Pressez la moitié du **citron** et taillez l'autre en quartiers. Dans le petit bol, mélangez la **mayonnaise**, l'**ail**, les **anchois** émincés et 1 cc de **jus de citron** par personne. Poivrez.



4 CUIRE LES CROÛTONS

Coupez la **ciabatta** blanche en morceaux. Versez l'**huile des anchois** dans la poêle et faites-la chauffer à feu moyen-vif. Faites-y dorer la **ciabatta** environ 5 minutes. Remuez régulièrement pour éviter que les croûtons ne brûlent !



5 COUPER

Pendant ce temps, coupez grossièrement la **salade romaine**. Taillez le **poulet** en tranches et les **œufs** en quartiers. Râpez grossièrement le **parmigiano reggiano**.

★**CONSEIL** : Si vous préférez les œufs durs, faites-les cuire 7 à 8 minutes dans une autre casserole. Égouttez-les et réservez-les sans couvercle. Plongez-les ensuite dans l'eau froide



6 SERVIR

Sur une assiette, mélangez la **salade romaine**, les **haricots** et les **croûtons**. Disposez les **quartiers d'œuf** par-dessus puis garnissez avec la **vinaigrette** et le **parmigiano reggiano**. Disposez les **anchois** par-dessus, puis le **lard**, et servez enfin le **poulet** au milieu. Assaisonnez de poivre et éventuellement de sel. Accompagnez le tout des **quartiers de citron**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Filet de poulet (pc) *	1	2	3	4	5	6
Lard (tranches) *	3	6	9	12	15	18
Haricots verts (g) *	100	200	300	400	500	600
Œuf de poule élevée en plein air (pc) 3) *	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Anchois (boîte) 4)	½	1	1½	2	2½	3
Citron (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise (g) 3) 10) 19) 22) *	50	100	150	200	250	300
Ciabatta blanche (pc) 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)	½	1	1½	2	2½	3
Salade romaine (cœur) *	½	1	1½	2	2½	3
Bloc de Parmigiano reggiano (g) 7) *	10	20	30	40	50	60
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	1½	2	2½	3	3½
Poivre et sel	Au goût					

*Conserver au réfrigérateur

VALEURS

NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	4234 / 1012	637 / 152
Lipides (g)	76	11
Dont saturés (g)	14,3	2,1
Glucides (g)	23	3
Dont sucres (g)	1,9	0,3
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	55	8
Sel (g)	3,2	0,5

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œuf 4) Poisson 6) Soja 7) Lait/lactose 10) Moutarde

Peut contenir des traces de : 17) Œuf 19) Arachide 22) Fruits à coque 25) Céleri 27) Lupin

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

