

Salade César au poulet



Un classique impérial: du blanc de poulet grillé sur une salade croquante avec des croûtons à l'ail, des copeaux de parmesan et surtout une délicieuse vinaigrette!

Même si la salade César porte le nom d'un célèbre général romain et qu'elle est préparée avec de la laitue romaine – elle n'a rien à voir avec le personnage historique Jules César, comme on pourrait le supposer. Un Italo-Américain du nom de Cesare Cardini aurait créé en vitesse cette salade pour le 4 juillet – fête nationale des Etats-Unis – afin de faire face à la ruée sur son restaurant.

Les mini laitues sont particulièrement appréciées. En Suisse, la saison de la salade va de mai à octobre. La salade se conserve au réfrigérateur jusqu'à une semaine si elle est emballée dans un linge humide.

Salade

- 4 tranches de pain toast, coupées en cubes
- 3½ cs d'huile d'olive
- 4 blancs de poulet, coupés en tranches
- 2 gousses d'ail, pressées
- Un peu d'oignon en poudre
- 6 laitues romaines naines ou 2 de taille moyenne (env. 450 g), en petits morceaux
- 40 g de parmesan, en copeaux
- Sel et poivre

Sauce

- 100 g de crème fraîche
- 1 gousse d'ail, pressée
- ½ cc de moutarde
- 1 cs d'huile d'olive
- 1 cs de vinaigre de vin blanc
- 1 cs d'eau
- Zestes d'un quart de citron
- 30 g de parmesan râpé

1. Préchauffez le four à 180 °C (air pulsé). Mélangez le pain toast avec 1½ cs d'huile d'olive et un peu de sel et de poivre. Cuisez les morceaux de pain au four pendant 10 minutes, en les retournant à la mi-temps.

2. Pendant ce temps, faites mariner les blancs de poulet avec 2 cs d'huile d'olive, l'ail pressé, l'oignon en poudre, le sel et le poivre.
3. Mélangez bien tous les ingrédients de la sauce à salade et mettez-la au frais.
4. Placez les morceaux de poulet dans une poêle chaude et grillez-les pendant environ 2 à 3 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que la viande soit blanche mais encore juteuse.
5. Mélangez la salade avec la sauce, puis répartissez-la sur les assiettes. Garnissez de poulet et de croûtons. Pour terminer, décorez avec les copeaux de parmesan et servez!

Temps de préparation: environ 40 minutes

Tahuna Sauvignon Blanc



Robe jaune pâle aux reflets verdâtres. Nez très fruité aux arômes de cassis, de groseilles à maquereau et de fleurs de sureau. Bouche pleine à l'acidité fraîche et séveuse. Finale persistante.

[Voir dans le weinshop](#) >