



LA BELLE VIE

# Tous les ingrédients pour passer derrière les fourneaux

## Salade caesar, sauce maison

Pour 2 personnes | Très facile

65 min | **7.64€** La portion (prix indicatif)



Cette fois ci, on cuisine un peu pour cette version caesar. Vous êtes pressés ? Optez pour la version express ;)

### Les ingrédients

- **1 pièce** de Salade coeur de romaine
- **500 g** de Filet de poulet
- **100 g** de Tomate cerise
- **30 g** de Croûton nature
- **2 c à s** de Câpre
- **40 g** de Parmesan en copeaux
- **100 g** de Mayonnaise
- **1 c à c** de Sauce Worcestershire
- **1.5 c à c** de Moutarde classique
- **1 c à s** de Parmesan rapé
- **2 gousse** de Ail
- **3 pièce** de Filet d'anchois à l'huile
- **1 pièce** de Citron jaune

### Étapes de préparation



**Préparation** : 15 min



**Cuisson** : 50 min



**Attente** : 0 min

#### La préparation du poulet

- 1** Coupez 500 g de filets de poulet en 4 ou 5 morceaux. Cela permettra d'accélérer la cuisson, mais vous pouvez aussi faire cuire les filets en entier.
- 2** Mettez-les dans une casserole. Submergez avec de l'eau froide et salez généreusement.
- 3** Portez à ébullition à feu moyen. De l'écume va apparaître, comptez 6 à 8 min de cuisson à

partir de ce moment à feu doux.

## La sauce et le montage

Méthode pour des filets entiers :

Portez un grand volume d'eau salée à ébullition dans une casserole.

Plongez les filets, couvrez la casserole et portez à nouveau à ébullition à feu fort.

À l'ébullition, enlevez la casserole du feu et laissez les filets cuire dans l'eau bouillante pendant 20 min.

Méthode pour des morceau croustillants :

Farinez les filets de poulet entier.

Chauffez de l'huile dans une poêle. Faites griller les filets 6 à 7 min par face à feu doux-moyen.

- 4 Lavez 100 g de tomate cerises puis coupez-les en 2 ou 4.  
(Pour des tomates classiques, coupez-les en petits cubes).  
Astuce : utilisez un couteau à dents pour couper plus facilement la peau des tomates.
- 5 Dans un bol, mettez 1.5 càc de moutarde, 3 filets d'anchois, 1 càc de sauce Worcestershire et le jus d'un citron.  
Mélangez avec une fourchette en écrasant l'anchois.
- 6 Ajoutez 2 gousses d'ail haché, plusieurs tours de moulin à poivre, 40 g de parmesan râpé et 100 g de mayonnaise.  
Mélangez.  
Goûtez et ajoutez plus de sel ou de citron selon vos préférences.  
Mettez au frais jusqu'à utilisation.
- 7 Quand le poulet est cuit, coupez-le en tranches fines.
- 8 Préparez des assiettes ou bols larges.
- 9 Pour chaque plat :  
coupez grossièrement les feuilles de salade à la main et répartissez-les dans le fond,  
ajoutez 1 càs de sauce, mélangez. Cela permettra d'assaisonner la salade,  
répartissez dessus les tomates, les morceaux de poulet, des copeaux de parmesan, 2 càs de câpres et 30 g de croûtons,  
ajoutez des oignons frits si vous en avez.
- 10 Nappez généreusement avec de la sauce. C'est prêt !