



LA BELLE VIE

Tous les ingrédients pour passer derrière les fourneaux

Salade Cobb



Pour 2 personnes



Très facile



50 min

4.54€ La portion (prix indicatif)



La Cobb salad est une salade composée américaine, c'est un peu comme notre niçoise locale !

Les points forts de cette salade : du bacon croustillant, de l'avocat et du bleu. Voici notre version.

Vous aurez besoin d'une càc de sucre pour la sauce.

Les ingrédients

- 150 g de Filet de poulet
- 30 g de Bacon, poitrine fumée à cuire
- 2 pièce de Oeuf
- 1 pièce de Tomate
- 1 unité de Avocat
- 4 feuille de Salade laitue
- 5 brin de Ciboulette frais
- 30 g de Bleu (fromage)
- 1 c à s de Parmesan rapé
- 80 ml de Huile d'olive
- 2 c à s de Miel (assez liquide)
- 1 gousse de Ail
- 4 c à s de Vinaigre de riz
- 1 c à c de Jus de citron jaune (citrons à presser soi même)

Étapes de préparation



Préparation : 30 min



Cuisson : 20 min



Attente : 0 min

Le poulet

Vous pouvez préparer les ingrédients à l'avance et assembler la salade au dernier moment. Notez que l'avocat et le bacon sont meilleurs préparés juste avant de manger.

- 1 Coupez 150 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.
- 4 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.
- 5 Méthode pour des morceaux 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.

Les œufs

- 6 Faites bouillir de l'eau dans une casserole.
- 7 Quand l'eau bout, faites cuire 2 œufs pendant 10 min.

Les légumes

- 8 En parallèle, lavez et coupez la tomate en dés.
- 9 Coupez l'avocat en deux dans le sens de la longueur. Ôtez le noyau.
- 10 Coupez des tranches épaisses dans la chair pendant qu'il est encore à l'intérieur de la peau.
Arrêtez avant de percer la peau. Recoupez les tranches en quadrillage.
Passez une cuillère à soupe entre la chair et la peau pour les séparer.
Mettez les cubes dans un bol.
- 11 Arrosez d'un filet de jus de citron pour éviter que l'avocat noircisse.
Mélangez. Mettez au frais en attendant.
- 12 En parallèle, le poulet et les œufs doivent être cuits.
Laissez le poulet de côté pour qu'il refroidisse avant de le couper.
Mettez les œufs dans un récipient d'eau glacée.

Le bacon

- 13 Faites chauffer une poêle à feu moyen.
- 14 Ajoutez 30 g de tranches de bacon, pas besoin d'ajouter de matière grasse.

- 15 Faites dorer le bacon quelques minutes par face.
- 16 Quand les tranches sont cuites, mettez-les sur de l'essuie-tout pour les égoutter.
- 17 Quand elles ont refroidi et durci, vous pouvez les émietter à la main.

La sauce

- 18 Dans une casserole, mettez tous les ingrédients de la vinaigrette sauf le vinaigre et le jus de citron soit :
30 g bleu, 1 càs de parmesan ou parmigiano râpé, 80 ml d'huile d'olive (5 càs), 30 g de miel (2 càs), 1 càc de sucre, 1 grosse gousse d'ail, râpée
Ajoutez ½ càc de sel et du poivre.
- 19 Portez à petit frémissement en mélangeant pour que le bleu fonde (ce n'est pas grave s'il reste des morceaux).
- 20 Coupez le feu et ajoutez 4 càs de vinaigre de riz et 1 càc de jus de citron jaune. Mélangez.
- 21 Mettez de côté dans un bol pour que la vinaigrette refroidisse.

Finitions

- 22 Coupez le poulet en tranches fines.
- 23 Écalez les œufs. Coupez-les en 4 ou 6 quartiers.
- 24 Dressez la salade. Dans le fond de deux bols, mettez :
 - la salade coupée,
 - l'avocat,
 - la tomate,
 - le poulet,
 - les œufs,
 - le bacon.
- 25 Arrosez généreusement de sauce.
- 26 S'il vous en reste, vous pouvez ajouter des morceaux de fromage.
- 27 Finissez en ciselant 5 brins de ciboulette à l'aide de ciseaux.
- 28 C'est prêt !