



# SALADE CÉSAR DE LUXE AU POULET

## AVEC DU LARD, DES ANCHOIS ET DES CROÛTONS

INGRÉDIENT SPÉCIAL



ANCHOIS

Cousin éloigné du hareng, ce petit poisson est connu pour son goût prononcé. Ce qui en fait un ingrédient parfait pour relever les pâtes et les salades.



Filet de poulet ✱



Lard  
« petit déjeuner » ✱



Haricots verts ✱



Œuf de poule élevée  
en plein air ✱



Gousse d'ail



Anchois



Citron



Mayonnaise ✱



Ciabatta blanche



Salade  
romaine ✱



Parmigiano reggiano,  
bloc ✱

30 min

Beaucoup  
d'opérations

Consommer dans  
les 3 jours

La salade César est un classique qui connaît une grande popularité depuis des dizaines d'années, surtout aux États-Unis. Baptisée du nom d'un immigrant italien, Caesar Cardini, on raconte qu'elle fut le résultat d'un épuisement des stocks d'ingrédients en raison d'un jour férié. Aujourd'hui, on la prépare souvent avec du poulet et du lard, comme dans cette recette. Mais nous ajoutons des haricots verts, nourrissants et bons pour la santé.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Casserole avec couvercle, poêle, petit bol et saladier.

Recette de salade César de luxe au poulet : 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 LES HARICOTS ET LES ŒUFS

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 ou écrasez 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 dorer la **ciabatta** environ 5 minutes. Remuez régulièrement pour éviter que les croûtons brûlent !



### 5 COUPER

Pendant ce temps, coupez grossièrement la **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 et réservez sans couvercle. Plongez-les ensuite dans l'eau froide



### 6 SERVIR

Dans le saladier où sera servi le plat, mélangez la **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 (120 g) *	1	2	3	4	5	6
Lard « petit déjeuner » (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
Parmigiano reggiano, bloc (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)	4167 / 996	789 / 198
Lipides (g)	76	14
Dont saturés (g)	15,2	2,9
Glucides (g)	23	4
Dont sucres (g)	2,3	0,4
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	51	10
Sel (g)	3,6	0,7

## ALLERGÈNES

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

Peut contenir des traces de : 17) Œufs 19) Cacahuètes 22) Noix 25) Céleri 27) Lupin

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !