



## Salade César

### INGRÉDIENTS

1 poitrine de poulet 400 g  
 ½ tasse de yogourt nature  
 ½ citron  
 1 gousse d'ail haché  
 3 c. à soupe d'huile d'olive  
 1 tranche de pain, blé entier, pour les croûtons  
 2 filets d'anchois, hachés finement  
 1 gousse ail, pressé  
 1 jaune d'œuf   
 1 c. à thé moutarde de Dijon  
 1/2 c. à thé sauce Worcestershire  
 1 c. à soupe vinaigre de vin  
 2 c. à soupe fromage parmesan, râpé  
 4 tranches bacon  
 1/2 laitue romaine, déchirées en petits morceaux



### PRÉPARATION

Mélanger le yogourt, le citron et l'ail dans un plat profond. Laisser mariner le poulet pendant quelques heures. Préchauffer le gril du four ou le barbecue à 'moyen-élevé'.

Retirer le poulet de la marinade, saler et poivrer. Griller sur le barbecue ou dans le four jusqu'à ce que bien cuit et doré, soit environ 15 min, en retournant une fois à mi-cuisson. Transférer sur une planche à découper et couvrir avec une feuille de papier d'aluminium.

Badigeonner le pain et frotter avec une gousse d'ail écrasée. Faire griller le pain sur le gril du bbq pendant quelques minutes ou jusqu'à ce qu'il doit bien doré. Couper en croûtons. Réserver.

**PRÉPARER LA VINAIGRETTE:** Égoutter les filets d'anchois, éliminer l'excès d'huile en déposant les filets sur un papier absorbant. Les hacher très finement. Chauffer une cuillère à soupe d'huile d'olive dans une petite casserole à feu assez doux. Écraser ou presser l'ail et l'y ajouter. Cuire 2-3 min jusqu'à ce que celui-ci soit attendri. Y ajouter les anchois hachés en remuant 1 min pour former une sorte de pâte. Réserver.

Séparer les jaunes d'œuf des blancs. Battre dans un bol, avec une fourchette, le jaune d'œuf, moutarde, vinaigre, parmesan râpé et sauce Worcestershire. Ajouter l'huile d'olive restante en filet, en fouettant jusqu'à ce que la vinaigrette soit émulsionnée. Ajouter la pâte d'ail et anchois. Bien mélanger. Saler et poivrer au goût. Réserver.

**PRÉPARER LA SALADE:** Faire cuire le bacon au four micro-onde jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Réserver sur une feuille de papier pour absorber le surplus de gras. Laver et essorer la laitue romaine. Mettre de côté les feuilles extérieures (pour utilisation future dans une autre recette) et ne garder que les feuilles les plus tendres de couleur vert pâle. Déchirer avec les mains en petits morceaux.

Dans un saladier, bien mélanger la laitue avec les croûtons et les morceaux de bacon. Arroser le tout avec la vinaigrette et touiller. Trancher le poulet transversalement en tranches minces, déposer celles-ci sur la salade et servir. On peut ajouter du fromage parmesan et des anchois au goût.

P.S. une recette de SOS Cuisine.

Salade

Catégorie

Sous-catégorie

2013-03-07

Date

2

Portions

00:20

Préparation

00:15

Cuisson

2013-03-07

Date impression