



Toque & Tablier



La vraie salade Caesar

**Pour 4 personnes.
Préparation 20 min**

Bien s'organiser : Vous pouvez préparer cette salade en avance, vous n'ajouterez la sauce qu'au dernier moment.

Ma liste de courses... Chez

Le primeur

- 1 salade (variété Romaine) ou à défaut des 4 beaux cœurs de laitues
- 1 petite gousse d'ail
- Le jus d'un gros demi-citron

Le volailler :

- 4 filets de poulet fermier Label Rouge à tailler en aiguillette

L'épicerie:

- 6 anchois au sel
- 1,5 cuillère à café de moutarde Colman's si possible (rayon « épicerie du monde »)
- 1,5 cuillère à café de Worcester sauce (rayon « épicerie du monde »)
- 6,5 cuillères à soupe d'huile d'olive + 3 cuillères pour les cuissons

Le fromager :

- 1 jaune d'un gros œuf extra frais + 4 œufs extra frais
- 55 g de parmesan coupé en petits morceaux + 25 g de copeaux de parmesan
- 2,5 cuillères à soupe de crème liquide

Le boulanger :

- Quelques croutons de pain

1. Lavez et préparez la salade. Il est normalement d'usage de ne pas couper les feuilles dans une salade Caesar mais elles sont bien grandes tout de même ! Réservez-la au frais.
2. Détaillez de petits croutons de pain, faites-les dorer sur toutes les faces dans une poêle huilée. Réservez-les dans un endroit sec. Pendant ce temps, détaillez les filets de poulet en aiguillettes. Jetez les aiguillettes de poulet à la place des croutons dans la poêle. Faites-les dorer sur feu vif puis baissez le feu pour les cuire. Réservez-les.
3. Préparons la sauce : dans une jatte, mettez le jaune d'œuf, 55 g de parmesan coupé en petits morceaux, l'ail et les anchois. Mixez. Puis ajoutez le jus de citron, la moutarde et la sauce Worcester. Mixez encore. Ajoutez l'huile doucement au fouet électrique ou à défaut au mixeur. A la fin, ajoutez la crème, mélangez peu et réservez-la au frais.
4. Préparons les œufs mollets : Faites bouillir de l'eau additionnée de quelques gouttes de vinaigre (cela permet de les écaler plus facilement) et faites cuire les œufs pendant 6 minutes chrono sans faire cesser l'ébullition. Dès qu'ils sont cuits, mettez dans l'eau froide pour arrêter la cuisson. Ecalez-les (enlevez la coquille) délicatement, réservez.
5. Passons au dressage, mettez la salade dans un saladier, ajoutez les croutons, le poulet et les copeaux de parmesan. Ajoutez la sauce, mélangez ajoutez les œufs mollets et envoyez aussi tôt !

Mon secret chuchoté à l'oreille : le parmesan acheté en copeaux est cher et a perdu de sa saveur dû à son exposition à l'air. Il vaut toujours mieux détailler des copeaux avec un couteau au dernier moment d'autant que le parmesan se conserve très bien durant plusieurs mois dans le bac de votre réfrigérateur !