

Eat it !

La recette du
mois de mai

Salade César

- Préchauffer le four à 180°C.
- Faire chauffer un grill ou une poêle anti-adhésive. Ajouter 2 cuillères à café d'huile d'olive à la poêle sur feu moyen. Piquer les blancs de poulet avec le romarin et colorer 1 à 2 minutes de chaque côté. Poursuivre la cuisson 10 minutes dans le four. Réserver jusqu'au service.
- Prélever les feuilles les plus tendres du chou chinois. Laver et essorer les feuilles de salade et de chou chinois. Les émincer finement.
- Eliminer les feuilles du chou-fleur, le laver, le couper en deux puis le râper finement à l'aide d'une râpe à petits trous. Trancher les tomates cerises en rondelles. Emincer finement les oignons rouges. Réserver.
- Tailler le pain en cubes et faire revenir dans une la poêle avec une cuillère à café d'huile d'olive des anchois.
- Prélever le zeste du citron avec une fine râpe et disposer directement dans un grand bol. Presser le jus de citron et réserver. Râper le parmesan directement dans le bol.
- Hacher les anchois et les câpres, presser l'ail et les ajouter dans le bol ainsi que le yaourt, la moutarde et la sauce Worcestershire.
- Dans un bol à part, mélanger le jus d'un demi citron, 1 cuillère à soupe de vinaigre, 2 cuillère à café d'huile d'olive et 2 cuillères à café d'huile de colza et émulsionner la sauce. Réserver.
- Dresser la sauce au fond d'une assiette creuse, ajouter la moitié du chou-fleur, les salades. Recouvrir du reste de chou-fleur et des rondelles de tomates.
- Tailler le poulet en tranches, disposer joliment avec les croustons par dessus la salade. Décorer d'une feuille de câprier de quelques points de sauce et d'un copeau de parmesan.

INGRÉDIENTS

- 2 citrons bio ou non traités
- 30 gr de Parmesan
- 2 petites boîtes d'anchois à l'huile (70 gr égoutté)
- 2 gousses d'ail
- 8 cuillères à soupe bombées de yaourt entier nature
- 1 cuillère à café de moutarde
- 2 cuillères à café de Worcestershire sauce
- 2 cuillères à café de câpres
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin
- 4 cuillères à café d'huile d'olive vierge extra
- 4 cuillères à café d'huile de colza
- 2 petits oignons rouges
- 1 chou-fleur (600 gr)
- 1 laitue romaine
- 1 chou chinois
- 1 radicchio
- 150 gr de tomates cerises
- Huile d'olive
- 2 branches de romarin frais
- 4 x 120 gr de blanc de poulet fermier
- 2 grosses tranches de pain de seigle au levain