



Salade César

Recette de V-ZUG SA



Préparation	30 min
Temps de cuisson	10 min
Portions	4

Salade César au poulet mariné, enrobé de panko croustillant, servi avec une sauce crémeuse. Une délicieuse combinaison de saveurs fraîches et onctueuses.

Poulet mariné

- 150 ml lait battu
- 1 càc Sauce Worcestershire
- 1 citron, zeste uniquement
- 2 brins de persil, feuilles finement hachées
- ½ c.à.c. sel
- un peu de poivre
- 4 steaks de haut de cuisse de poulet, désossé

Sauce César

- 1 càc Moutarde de Dijon
- 50 ml vinaigre de vin blanc
- 15 ml vinaigre balsamique blanc
- 2 jaunes d'œufs
- 2 filets d'anchois, vidés
- 1 gousse d'ail
- 250 ml huile de tournesol
- 100 g Parmesan, finement râpé





un peu de sel
un peu de poivre

Chapelure

80 g chapelure panko
un peu de beurre clarifié, pour la friture
un peu fleur de sel

Salade César

4 laitue petite-gem, moitié
1 càc huile d'olive
un peu de sel
2 laitue sucrine, feuilles grossièrement déchirées
50 g Fromage parmesan, finement râpé

Poulet mariné

Mélangez le babeurre, la sauce Worcestershire, le zeste de citron et le persil, puis assaisonnez avec du sel et du poivre. Placez le poulet dans un sac sous vide, ajoutez la marinade et scellez sous vide. Faites mariner le poulet au réfrigérateur pendant au moins 8 heures.

Sauce César

Placez la moutarde et tous les ingrédients y compris l'ail dans un récipient haut, et mixez finement avec un mixeur plongeant. Versez lentement l'huile de tournesol tout en mélangeant continuellement jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse et homogène. Incorporez le Parmesan et assaisonnez avec du sel et du poivre.

Pain grillé

Retirez le poulet du sac et enlevez un peu de la marinade. Placez la chapelure panko dans une assiette profonde. Enrober les morceaux de poulet un par un, en appuyant fermement. Remplissez une poêle de beurre clarifié sur une profondeur d'environ 3 cm et chauffez à feu moyen à vif (niveau 7-8). Faites frire les escalopes de poulet par lots pendant environ 3 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Réduisez légèrement la chaleur (niveau 6), et faites frire encore une minute jusqu'à ce que ce soit cuit à cœur. Égouttez le poulet sur une assiette recouverte de papier absorbant et gardez-le au chaud.

Salade César





Chauffez une poêle à gril à feu moyen à vif (niveau 7-8). Badigeonnez les moitiés de laitue baby gem d'huile et assaisonnez légèrement avec du sel. Placez la laitue côté coupé vers le bas dans le gril et saisissez pendant environ 2 minutes, puis retournez et faites cuire encore environ 1 minute. Disposez la laitue grillée et les feuilles de laitue fraîches avec la sauce. Tranchez le poulet, déposez-le sur la salade, puis saupoudrez de parmesan.

Accessoires

Poêle (env. 20 cm ø)

Poêle à gril

Informations complémentaires

Créée le

07.04.2026

