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, servie avec une sauce crémeuse. Une délicieuse combinaison de saveurs fraîches et onctueuses.

Poulet mariné

150 ml lait ribot

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

Panure

80 g chapelure panko

un peu de beurre clarifié, pour la friture

un peu fleur de sel

Salade César

4 laitue baby-gem, moitié

1 càc huile d'olive

un peu de sel

2 laitue baby-gem, 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 Caesar

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.

Panure

Retirez le poulet du sac et enlevez un peu de la marinade. Placez la chapelure panko dans une assiette creuse. 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 fraîche 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