



# 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 onctueuse. Une délicieuse combinaison de saveurs fraîches et crémeuses.

## Poulet mariné

- 150 ml de babeurre
- 1 c.c. de sauce Worcestershire
- 1 citron, zeste uniquement
- 2 branches de persil, feuilles finement hachées
- ½ c.c. de sel
- un peu de poivre
- 4 steaks de haut de cuisse de poulet, désossé

## Sauce César

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





un peu de sel  
un peu de poivre

## chapelure

---

80 g de panure panko  
un peu de beurre à rôtir, pour la friture  
un peu de fleur de sel

## Salade César

---

4 laitues baby, coupées en deux  
1 c.c. d'huile d'olive  
un peu de sel  
2 laitues baby, feuilles grossièrement déchirées  
50 g de 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.

## Panure

---

Retirez le poulet du sac et enlevez un peu de la marinade. Placez la chapelure panko dans une assiette creuse. Enrobez 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 feu moyen à vif (niveau 7-8). Badigeonnez les moitiés de laitue baby d'huile et assaisonnez légèrement avec du sel. Placez la laitue côté coupé vers le bas dans la poêle 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 fromage parmesan.

## Accessoires

---

Poêle (env. 20 cm ø)

Poêle

## Informations complémentaires

---

Créée le

07.04.2026

