Salade César

Durée totale: 30 min

Temps actif: 30 min

Facile

Ingrédients

Pour 4 personnes

3	blancs de poulet suisse
12 tranches	lard de porc suisse
0.5	gousse d’ail
2	filets d’anchois
1	œuf dur
1 cs	moutarde
1 cc	sauce Worcestershire
2 cs	vinaigre de vin blanc
100 g	crème fraîche
	sel, poivre noir du moulin
2 tranches	pain de mie complet
60 g	sbrinz en un morceau
1	laitue
1 cc	HOLL-Rapsöl

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

530	kcal
43 g	de protéines
7 g	de glucides
36 g	de lipides

Sans gluten

Contient du lactose

Low Carb

Pour un repas copieux à base de salade, on peut ajouter des tomates cerises, des concombres et/ou des poivrons.

Préparation

1. Peler l’ail et le couper en lamelles. Couper les anchois en lanières. Écaler l’œuf et le couper en tranches. Mettre le tout avec la sauce Worcestershire, le vinaigre et la crème dans un gobelet et réduire en fine purée à l’aide d’un mixeur plongeant. Saler et poivrer la sauce.

2. Couper le pain de mie en petits cubes. Détailler le fromage en lamelles à l’aide d’une mandoline.

3. Effeuiller la laitue, la rincer soigneusement à l’eau froide, l’essorer et la couper en lanières.

4 Faire chauffer une poêle antiadhésive, y faire revenir le lard dans sa propre graisse jusqu'à ce qu'il soit croustillant, puis l'égoutter sur du papier absorbant.

5 Saler et poivrer les blancs de poulet et les faire revenir 6-7 minutes de chaque côté dans le fond de graisse du lard. Retirer la viande de la poêle et la laisser reposer pendant 5 minutes sur une assiette. Faire dorer les cubes de pain dans le reste de la graisse avec l'huile, puis les égoutter sur du papier absorbant.

6 Mélanger la laitue avec la sauce et dresser sur des assiettes. Couper les blancs de poulet en fines tranches et les disposer sur la salade. Répartir le lard, le sbrinz et les dés de pain par-dessus, puis servir immédiatement.