

# Menus - Propos

Menus Et Notes Utiles Simples Pour Recettes Odorantes Piquantes Olfactives Succulentes

## **SALADE CAESAR OU CESAR**

**En entrée pour 4 personnes - en plat pour 2 personnes :**  
**200g blancs de poulet - 1 salade romaine (ou des sucrones) -**  
**150g lard fumé - 3 tranches de pain de campagne juste toastées**  
**100g parmesan - 1 jaune d'oeuf - 2 filets d'anchois à l'huile - 4**  
**càs d'huile d'olive - 1 càs vinaigre balsamique blanc - sel - poivre**

**Couper chaque tranche de pain juste toastée en 4 morceaux. Détailler la moitié du parmesan en copeaux, râper le reste. Nettoyer, laver et essorer la salade. La mettre dans un grand saladier. Cuire les blancs de poulet (peau ôtée) 15 minutes à la vapeur, puis les couper en dés. Blanchir le lard, le couper en dés, les faire revenir à la poêle. Les retirer avec une écumoire, les égoutter sur du papier absorbant. Dans la même poêle faire dorer les morceaux de pain 1 minute de chaque côté. Déposer dans le saladier les dés de lard, les dés de poulet et les croûtons.**

**Préparer la sauce : dans un bol écraser les anchois à l'aide d'une fourchette, ajouter le jaune d'oeuf et le parmesan râpé. Saler (attention penser aux anchois), poivrer, verser le vinaigre puis l'huile en fouettant. Arroser la salade de cette sauce. La parsemer des copeaux de parmesan. Servir de suite.**

Menus Propos © 2007

<http://menuspropos.canalblog.com/>

e-mail : les3aetles2m@wanadoo.fr