

Salade César au poulet



Pour 2 personnes:

- 2 grosses poignées de mesclun ou autre salade
- 2 blancs de poulet
- 2 oeufs
- des croûtons nature (maison ou pas)
- du parmesan (ici râpé mais en copeaux ça serait mieux)

Pour la sauce:

- 5 cs de crème liquide
- 1 c de moutarde
- 2 cs de jus de citron
- 1 cs de vinaigre de vin blanc
- 1 trait de worcestershire sauce
- sel, poivre

Faire dorer les blancs de poulet à la poêle dans une cuillerée d'huile d'olive. Ajouter un peu d'eau et couvrir pour finir la cuisson doucement (10 min), afin de ne pas les dessécher.

Cuire les oeufs dans l'eau bouillante pendant 6 min. Les plonger ensuite dans l'eau froide pour stopper la cuisson.

Mélanger tous les ingrédients de la sauce.

Tailler le poulet en lamelles. Écaler les oeufs. Répartir dans les assiettes la salade, les croûtons, les lamelles de poulet. Déposer un oeuf, napper de sauce et saupoudrer de parmesan.

Et là, vous pouvez vous poser et déguster!



<http://quandnadcuisine.over-blog.com/>