



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

