



Les plats principaux

Salade Cesar grillée

Pour 4 personnes.

Ingrédients

1 gousse d'ail
4 laitues little gem ((salade baby))
300 grammes poulet
50 grammes de parmesan
2 tranches pain toast
4 œufs
huile d'olive
poivre
sel

Pour le dressing

3 gousses d'ail
1 cuillère à soupe de moutarde
1 cuillère à soupe de vinaigre
2 cuillères à soupe de mayonnaise
1 cuillère à soupe de jus de citron
2 anchois (filet)

Méthode de préparation

Mixez bien lisse tous les ingrédients pour le dressing avec 100 ml d'huile d'olive. Poivrez et réservez au frigo.

Cuisez les oeufs presque durs en 7 minutes. Saisissez-les sous l'eau froide et écaillez-les. Mixez bien lisse 4 cs d'huile d'olive avec l'ail. Badigeonnez le pain avec l'huile à l'ail puis rôtissez-le bien. Coupez-le en petits dés.

Coupez les little gem en deux et badigeonnez-les avec l'huile à l'ail. Faites-les dorer au barbecue. Badigeonnez les filets de poulet avec le reste de l'huile à l'ail puis salez et poivrez. Faites-les cuire à coeur et bien dorés sur le barbecue. Retournez-les régulièrement. Enfin coupez-les en tranches.

Répartissez le pain, les tranches de poulet et la salade sur 4 assiettes. Coupez les oeufs en deux et déposez-les sur la salade. Râpez le fromage pardessus et servez avec le dressing.

