



Les plats principaux

Salade César au poulet, parmesan et croûtons

Pour 4 personnes.

Ingrédients

Pour le poulet

4 poulet (filets)
1 cuillère à soupe d'oregano (séché)
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
sel

Pour le dressing

30 grammes d'anchois (coupés finement)
1 cuillère à soupe de moutarde de Dijon
250 millilitres de yaourt grec
1/2 citron (le jus)
1/2 cuillère à soupe oignon en poudre
1/2 cuillère à café ail en poudre
poivre
sel

Pour la salade

1 feuille de salade romaine (grosse, en morceaux grossiers)
250 grammes tomates cerise (coupées en deux)
30 grammes de copeaux de parmesan
2 avocats (coupé en morceaux)
200 grammes de croutons
4 œufs (coupés en quatre)

Méthode de préparation

Mélangez ensemble l'huile d'olive, l'origan et le sel (selon le goût). Marinez le poulet avec le dressing et laissez reposer une heure au frigo.

Mélangez tous les ingrédients pour le dressing et réservez couvert au frigo.

Retirez le poulet du frigo et faites-le venir à température ambiante durant 15 minutes. Rôtissez le poulet bien doré. Coupez ensuite le poulet en tranches.

Mélangez ensemble dans un grand plat les morceaux d'avocat, la salade romaine, tomates cerises, les œufs, les croûtons et le poulet. Répandez dessus le dressing 'maison' puis les copeaux de parmesan.

Parachevez avec poivre et sel et éventuellement de la ciboulette hachée.

