

SALADE FAÇON CÉSAR

Jeudi 22 Mars 2018

Une célèbre salade trop riche dans sa vraie version mais avec quelques réajustements, c'est bon

Salade façon César pour 1 personne et 7pp-5 sp vert -3 spl bleu- 3 spv violet par part

- quelques feuilles de sucrine*
- 20 g de pain
- 100 g de blanc de poulet *
- 4 anchois au sel*
- 5 g de parmesan en morceau + 5 g râpé
- 2 cuillères à soupe de crème à 4 %
- 1 cuillère à soupe de jus de citron*
- 1/2 cuillère à café de moutarde standard

Pocher le blanc de poulet à l'eau bouillante frémissante 10 minutes, l'égoutter, le laisser refroidir et le couper en aiguillettes

Dessaler les anchois à l'eau froide

Toaster le pain et le couper en petits croutons

Dans une assiette, déposer les feuilles de sucrine. Eparpiller le poulet, les anchois, le pain et avec un couteau économe, faire des copeaux de parmesan

Préparer la sauce : mélanger la crème avec le jus de citron, la moutarde et le parmesan râpé. Bien fouetter et napper la salade



A faire avec un restant de poulet ou même de filet de dinde

Personnellement, j'apprécie le parmesan en cuisine :10 g = quantité suffisante une fois le fromage râpé ou en copeaux

Pour la salade, vous pouvez remplacer la sucrine par de la laitue plus fragile si vous préparez votre salade en avance

Pour le repas du soir : salade façon César (7pp-5 sp vert – 3 spl bleu – 3 spv violet) -1 flan maison (2pp- 2 sp) – 1 poire (0pp- 0 sp). Total : 9pp- 7 spv vert – 5 spl bleu -5 spv violet)

Très bon jeudi

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés