



# LA SALADE CÉSAR GOURMANDE AU POULET CROUSTILLANT

*Découvrez une version gourmande et irrésistiblement croustillante de la salade César ! Oubliez le poulet grillé classique et laissez-vous séduire par des filets de poulet panés aux pétales de maïs, pour un croquant incomparable. La sauce, riche et onctueuse, vient lier tous les éléments de cette salade généreuse et savoureuse.*



PREP TIME

25 MIN



COOK TIME

20 MIN



SERVINGS

4 PERSONNES

## Ingrédients

Pour la sauce César maison :

- 60 ml d'huile d'olive
- 50 g de parmesan fraîchement râpé
- 6 filets d'anchois à l'huile
- 2 œufs durs entiers
- 2 jaunes d'œufs frais
- 2 gousses d'ail
- 2 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 1 c. à soupe de sauce Worcestershire
- Sel et poivre noir du moulin

Pour le poulet croustillant :

- 4 filets de poulet (de maïs, de préférence)
- 100 g de farine
- 2 œufs
- 150 g de pétales de maïs, grossièrement émiettés
- Huile d'olive
- Sel, poivre

Pour les croûtons de pain complet :

- 4 tranches épaisses de pain complet
- Huile d'olive
- Sel, ail en poudre ou herbes de Provence (optionnel)

Pour la salade :

- 2 laitues romaines
- 4 œufs durs
- 2 tomates
- Quelques copeaux de parmesan pour la finition

## Instructions

- Préparer la sauce César : Dans le bol d'un mixeur, placer tous les ingrédients pour la sauce : l'huile d'olive, le parmesan râpé, les filets d'anchois, les 2 œufs durs entiers, les 2 jaunes d'œufs frais, les gousses d'ail pelées, le vinaigre balsamique et la sauce Worcestershire. Mixer jusqu'à l'obtention d'une sauce lisse et onctueuse. Goûter et rectifier l'assaisonnement en sel et poivre si nécessaire. Réserver.
- Préparer le poulet croustillant : Préparer trois assiettes creuses. Mettre la farine dans la première, les 2 œufs battus en omelette dans la deuxième, et les pétales de maïs émiettés dans la troisième. Saler et poivrer les filets de poulet, puis les passer successivement dans la farine, l'œuf battu et enfin la chapelure de pétales de maïs, en veillant à bien les enrober.
- Cuire le poulet : Badigeonner légèrement les filets panés d'huile d'olive. Les faire cuire dans une friteuse à air chaud (Airfryer) préchauffée à 200°C pendant 16 minutes, en les retournant à mi-cuisson.
- Alternative à la poêle : Faire chauffer un bon fond d'huile dans une poêle et faire dorer les filets de poulet environ 6-7 minutes de chaque côté à feu moyen.
- Préparer les croûtons : Pendant que le poulet cuit, couper les tranches de pain complet en gros cubes. Les mettre dans un saladier, arroser d'un filet d'huile d'olive, saler et assaisonner selon vos goûts. Les placer dans l'Airfryer et les faire dorer quelques minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien croustillants. Alternative à la poêle : Les faire revenir dans une poêle chaude avec un filet d'huile jusqu'à ce qu'ils soient dorés sur toutes les faces.
- Préparer les garnitures : Laver et essorer les laitues romaines, puis les émincer grossièrement. Laver les tomates et les couper en petits dés. Écaler les 4 œufs durs restants et les couper en quartiers.
- Dresser la salade : Dans un grand plat de service ou directement dans les assiettes, répartir la salade romaine émincée. Disposer harmonieusement les dés de tomates et les quartiers d'œufs durs. Ajouter les croûtons dorés. Une fois le poulet cuit, le découper en belles lamelles et les déposer sur la salade.
- Finaliser : Arroser généreusement le tout avec la sauce César maison. Parsemer de quelques copeaux de parmesan supplémentaires et servir immédiatement.

APPORTS NUTRITIONNELS POUR UNE PERSONNE  
Kcal **888,3** KCAL  
**56,8** G DE PROTÉINES

Smilla Monizet  
Dieticienne