

La salade César

Pour 4 personnes – Préparation : 20 minutes – Cuisson : 20 minutes

Ingrédients

-  1 salade romaine lavée
-  du pain sec
-  1 grosse escalope de poulet
-  20 g de parmesan râpé + 20 g de copeaux
-  de l'huile d'olive
-  4 cuillerées à soupe de yaourt grec
-  1 cuillerée à soupe de moutarde
-  1 cuillerée à soupe de sauce soja salée
-  1/2 citron pressé
-  1 gousse d'ail hachée
-  de l'origan
-  du paprika
-  du sel et du poivre



1 Coupe 40 croûtons de pain sec. Pendant 5 minutes, fais-les dorer à la poêle avec 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive. Saupoudre d'origan.



2 Coupe le poulet en morceaux. Fais-le revenir 12 minutes à la poêle dans 1 cuillerée à soupe d'huile. Saupoudre de paprika. Sale et poivre.



3 Fouette le yaourt, l'ail, la moutarde, la sauce soja, le jus de citron, le parmesan râpé et 2 cuillerées à soupe d'huile. Coupe la salade.



4 Dans 4 grands bols, répartis la salade, le poulet et les croûtons. Ajoute les copeaux de parmesan. Verse la sauce et mélange.