Salade César revisitée

La liste de course

Pour la salade, il vous faudra :

1 sachet de salade « Craquant Italien »

1 boîte de Marguerite du Cap

2 escalopes de poulet fermier

2 tranches épaisses de pain de seigle ou de campagne (3cm d’épaisseur)

1 cac d’herbes de provence

1 gousse d’ail

12 tomates cerises

8 asperges vertes

80g de copeaux de parmesan

2 cas d’huile d’olive

Pour la sauce à la fleur d’ail, il vous faudra :

10 fleurs d’ail

30 g de parmesan râpé

Le jus d’un demi citron

1 cac de moutarde fine

3 filets d'anchois entiers

1 cas d’huile d'olive extra vierge

100 g de yaourt grec

Sel, poivre

1. Pressez le jus du citron.
2. Dans le bol du mixeur, mettez le yaourt, la moutarde, le parmesan et les anchois.
3. Mixez en versant le jus de citron en filet puis l'huile d'olive.
4. Ajoutez les pétales de fleur d'ail, un peu de sel et de poivre, mixez à nouveau. Transvasez dans un contenant et réservez au frais.
5. Dans une poêle, faites chauffer un filet d'huile d'olive et faites griller les escalopes de poulet. Attendez qu'elles soient bien dorées puis retournez-les et faites griller l'autre côté. Poursuivez la cuisson à feu doux jusqu'à ce qu'elles soient cuites à cœur. Salez et poivrez en fin de cuisson puis découpez le poulet en lamelles.
6. Pendant ce temps, taillez la base des asperges et faites-les à la vapeur pendant 5 min. Taillez les en 3 tronçons ou en 5.
7. Coupez les tomates cerises en deux.
8. Coupez les tranches de pain en cubes. Épluchez la gousse d'ail et hachez la finement. Dans la poêle, versez un filet d'huile d'olive, ajoutez le pain et l'ail et faites cuire 5 min jusqu'à ce que les croûtons soient dorés. Salez, poivrez, ajoutez les herbes de Provence puis réservez dans un bol.
9. Dressez les assiettes comme ceci : salade croquant italien, 2 asperges taillées en tronçons, 3 tomates cerises coupées en deux, des lamelles de poulet, une poignée de copeaux de parmesan, les croûtons et arrosez de sauce césar. Disposez des pétales de Marguerite du Cap dans chaque assiette et servez !