

# DE LA TERRE À L'ASSIETTE : SALADE

## SALADE CÉSAR

Pour 4 personnes

 **Temps de préparation :**

20 à 25 minutes

 **Temps de réalisation :**

4 heures de repos au frigo  
3 à 4 minutes de cuisson

 **Economie réalisée :**

Produire vous-même vous  
aura permis d'économiser  
1 euro !

## USTENSILES

- Planche à découper
- Couteau de cuisine
- Poêle
- Cuillère
- Bol ou assiette creuse
- Saladier
- Râpe à fromage
- Cuillère à soupe

## INGRÉDIENTS

- 2 escalopes de poulet
- 1 salade verte
- 1 poignée de croûtons
- 1/2 citron
- Vinaigrette
- 100 gr de copeaux de parmesan
- 1 pincée de piment d'Espelette
- 1 échalote
- 1 noix de beurre
- Sel poivre
- 7 biscottes

## RECETTE EN 4 ÉTAPES

1. Émincez les blancs de poulet, placez-les dans un plat et versez le jus du demi-citron dessus. Laissez mariner au minimum 4 heures au frigo.
2. Réduisez 2 biscottes en miettes, puis ajoutez le piment d'Espelette, le sel et le poivre. Faites chauffer le beurre dans une poêle. Panéz les émincés de poulet dans la chapelure aux épices et mettez-les dans la poêle chaude. Laissez cuire environ 3 à 4 minutes, jusqu'à ce que les escalopes de poulet soient cuites.
3. Dressez les assiettes individuellement ou mettez tous les ingrédients dans un saladier. Mélangez la salade, les biscottes restantes brisées en morceaux, les croûtons, l'échalote émincée, les copeaux de parmesan et les morceaux de poulet.
4. Arrosez la salade César de vinaigrette, et servez-la en entrée ou en plat unique.



Cofinancé par  
l'Union européenne



Fédération  
Wallonie-Bruxelles  
Wallonie