

**SALADE DE POULET GRILLÉS FAÇON CAESAR** 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 100 grammes de poulet, viande, crue
- 1 portion grande de salade verte, crue, sans assaisonnement (60 g)
- 8 unités moyennes de tomate cerise, crue (96 g)
- 30 grammes de sandwich pain de mie complet, jambon, fromage, préemballé
- 10 grammes de mayonnaise
- 1 unité moyenne de citron, pulpe, cru (70 g)
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 1 cuillère à soupe de parmesan (10 g)
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)
- 1 cuillère à café de moutarde à l'ancienne (6 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° 1 Préchauffez le four à 200°C. Écrasez ou émincez l'ail. Coupez les tomates cerises en deux. Taillez la moitié du citron en quartiers et pressez l'autre moitié dans le petit bol. Hachez grossièrement la laitue et réservez-la dans le grand saladier. 2 Coupez le pain en tranches puis en dés d'environ 2 x 2 cm. Dans le bol, mélangez 1 cs d'huile d'olive par personne avec le pain, la moitié de l'ail, du poivre et du sel. Étalez le tout sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfourez les dés de pain 8 à 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Faites chauffer 1/2 cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif et faites-y revenir le blanc de poulet 2 à 3 minutes de chaque côté. Baissez le feu et poursuivez la cuisson du poulet 4 à 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit. 3 Râpez le parmesan. Dans le petit bol, mélangez la mayonnaise, le parmesan et par personne : 1 cs de jus de citron, 1/2 cs d'huile d'olive vierge extra, 1 pointe d'ail, 1 cs d'eau et 1/2 cc de moutarde. Assaisonnez avec du sel et du poivre. Ajoutez éventuellement plus de jus de citron et d'ail au goût. Mélangez la vinaigrette à la laitue juste avant de servir. 4 Coupez le blanc de poulet en lanières. Servez la salade sur les assiettes. Garnissez avec la tomate, le poulet et les croûtons à l'ail.
- 2° 1 Préchauffez le four à 200°C. Écrasez ou émincez l'ail. Coupez les tomates cerises en deux. Taillez la moitié du citron en quartiers et pressez l'autre moitié dans le petit bol. Hachez grossièrement la laitue et réservez-la dans le grand saladier. 2 Coupez le pain en tranches puis en dés d'environ 2 x 2 cm. Dans le bol, mélangez 1 cs d'huile d'olive par personne avec le pain, la moitié de l'ail, du poivre et du sel. Étalez le tout sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfourez les dés de pain 8 à 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Faites chauffer 1/2 cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif et faites-y revenir le blanc de poulet 2 à 3 minutes de chaque côté. Baissez le feu et poursuivez la cuisson du poulet 4 à 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit. 3 Râpez le parmesan. Dans le petit bol, mélangez la mayonnaise, le parmesan et par personne : 1 cs de jus de citron, 1/2 cs d'huile d'olive vierge extra, 1 pointe d'ail, 1 cs d'eau et 1/2 cc de moutarde. Assaisonnez avec du sel et du poivre. Ajoutez éventuellement plus de jus de citron et d'ail au goût. Mélangez la vinaigrette à la laitue juste avant de servir. 4 Coupez le blanc de poulet en lanières. Servez la salade sur les assiettes. Garnissez avec la tomate, le poulet et les croûtons à l'ail.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (392 g)	% AR
ÉNERGIE	106 kcal	417 kcal	21 %
PROTÉINES	8 g	30 g	60 %
GLUCIDES	4 g	17 g	6 %
SUCRES	2 g	8 g	9 %
LIPIDES	6 g	25 g	35 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	6 g	28 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	4 g	14 %
SODIUM	112 mg	439 mg	18 %