



SALADE CAESAR AUX TOMATES GRILLÉES, ŒUFS MOLLETS ET NOISETTES

 45 minutes
 1 heure et 15 minutes
 5 portions

INGRÉDIENTS

- 250 grammes de salade iceberg
- 3 gros blancs de poulet
- 150 grammes de tomate cerise, crue
- 6 unités moyennes (M) d'œuf, cru (348 g)
- 125 grammes de poudre de noisettes
- 125 grammes de parmesan --> 100g en morceau et 25g râpé
- 1/2 baguette
- 1 cuillère à soupe moyenne de moutarde (25 g)
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 2 filets d'anchois à l'huile
- 7 cl d'huile d'olive
- 25 cl d'huile de friture

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le four à 180°C. Réservez 2 œufs. Faites cuire les autres 5 minutes à l'eau bouillante : ils doivent être mollets. Laissez-les refroidir complètement, puis écalez-les.
- 2° Poêlez les blancs de poulet 8 à 10 minutes avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Salez et poivrez. Retirez les blancs de poulet et remplacez-les par des tomates cerises, puis faites-les griller 3 ou 4 minutes à feu vif. Réservez.
- 3° Coupez le parmesan en copeaux et la baguette en croûtons. Arrosez-les de 5 cl d'huile d'olive et enfournez 6 à 8 minutes.
- 4° Panéz les œufs mollets en les passant dans les œufs battus puis dans la poudre de noisettes.
- 5° Dans un bol à bord haut, mixez le jaune d'œuf restant avec la moutarde, l'ail haché, les anchois, le parmesan râpé, le reste d'huile d'olive, 6cl d'eau froide, du sel et du poivre.
- 6° Faites chauffer l'huile de friture dans une casserole ou préchauffez une friteuse à 180°C. Faites-y frire les œufs mollets panés 20 secondes.
- 7° Répartissez la salade dans un grand plat. Déposez les blancs de poulet coupés en tranches par-dessus, puis les œufs mollets, les tomates, les croûtons et les copeaux de parmesan. Nappez de sauce et servez.
- 8° © Salades repas - 200 recettes gourmandes et complètes

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (340 g)	% AR
ÉNERGIE	216 kcal	732 kcal	37 %
PROTÉINES	14 g	47 g	95 %
GLUCIDES	5 g	16 g	6 %
SUCRES	1 g	3 g	4 %
LIPIDES	15 g	52 g	74 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	11 g	57 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	6 g	24 %
SODIUM	244 mg	829 mg	35 %