

Salade Camisard

Ingrédients pour 5 :

1 belle salade (romaine dans l'idéal mais ça marche très bien avec une laitue ou une batavia)
3 blancs de poulet
2 avocats
pain
copeaux de parmesan
ail, persil
huile d'olive

Nettoyez votre salade et égouttez-la. Pelez les avocats et coupez les en quartier. Coupez votre pain en carrés de 2cm de côté environ et faites les revenir dans un peu d'huile d'olive. Une fois bien dorés, ajoutez un peu de mélange persil, ail puis déposez les sur un silpat et faites les sécher au four à 160° environ 10min. Attention qu'ils ne crament pas. Faites cuire les blancs de poulet dans un peu d'huile d'olive. Lorsqu'ils sont cuits, découpez-les en tranche.

Préparez la sauce :

1 jaune d'œuf
1 cc de moutarde pas trop forte
huile d'olive (environ un verre)
1 cc de sauce worcestershire
une poignée de noix de cajou concassées

Mélangez le jaune d'œuf et la moutarde. Salez, poivrez puis ajoutez un peu d'huile. Battez bien comme pour une mayonnaise. Ajoutez l'huile petit à petit en faisant attention que la sauce ne se délite pas. Ajoutez la sauce worcestershire puis les noix de cajou.

Dans chaque assiette, disposez une belle poignée de salade. Assaisonnez avec la sauce Caesar. Disposez les quartiers d'avocat, les tranches de poulet, les croûtons et parsemez de copeaux de parmesan.