



Temps de préparation : 25 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients pour 2 personnes :

- 1 belle laitue romaine
- 2 œufs durs
- 6 tomates cerises
- 1 oignon rouge
- croutons de pain
- copeaux de parmesan
- 1 cuillère à café de levure de bière (facultatif)
- 2 petits blancs de poulet
- chapelure
- farine
- 1 œuf battu en omelette
- huile d'olive

Vinaigrette :

- 2 gousses d'ail
- 2 filets d'anchois
- 3 cuillères à café de câpres
- 1 jaune d'œuf
- 1 belle cuillère à soupe de moutarde de Dijon
- huile de colza (canola)
- huile d'olive
- sel, poivre
- eau

Préparation :

Préchauffer votre four à 180°C ou 356°F.

Émincer le blanc de poulet en bâtonnets, saler, poivrer puis tremper successivement dans la farine, l'œuf battu et la chapelure.

Déposer sur une plaque de cuisson allant au four, arroser d'un filet d'huile d'olive et enfourner pour 15 à 20 minutes environ (dépendant de l'épaisseur de vos bâtonnets de poulet).

Pendant ce temps, laver la salade et couper les tomates en quartiers.

Dans un saladier, mélanger la salade avec une pincée de sel, de poivre et une cuillère à café de levure de bière (facultatif mais c'est une excellente source de vitamine B).

Couper l'oignon rouge en fines rondelles.

Couper les œufs en 4 morceaux et réserver le tout.

Préparer la vinaigrette :

Éplucher, dégermer l'ail et l'émincer finement.

Verser dans un bol avec les anchois et les écraser à l'aide d'un pilon ou une fourchette.

Ajouter le jaune d'œuf et la moutarde.

Mélanger et ajouter doucement l'huile de colza puis l'huile d'olive (en quantités égales et jusqu'à l'obtention de la quantité de sauce souhaitée). Ajouter les câpres.

La sauce doit avoir une consistance assez onctueuse.

Pour une version plus légère, j'ai ajouté un peu d'eau dans la sauce vinaigrette ainsi qu'un peu de sel et poivre.

Dressage sur l'assiette :

Commencer par dresser la salade au centre de l'assiette, ajouter harmonieusement les tomates, les oignons, les quartiers d'œufs, les bâtonnets de poulet, les croutons et terminer par la sauce vinaigrette.

Touche finale : quelques copeaux de parmesan et c'est prêt à servir.

Bon appétit ;-)