



1. Faites cuire les œufs pendant 10 mn dans une casserole d'eau bouillante. Rafraîchissez-les à l'eau froide et écalez-les.
2. Dans une poêle, faites dorer les blancs de poulet avec un filet d'huile d'olive à feu vif pendant 3 à 4 mn. Quand ils sont bien dorés de chaque côté, baissez sur feu moyen et laissez-les cuire encore pendant 5 à 6 mn. Une fois refroidis, coupez-les en tranches fines.
3. Lavez et essorez la romaine et émincez-la en bandes de 2/3 cm. Disposez-les au fond d'un grand plat ou saladier.
4. Coupez le pain en petits croûtons de 2/3 cm et faites-les griller dans une poêle avec 1 à 2 c. à soupe d'huile d'olive. Remuez régulièrement jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés (attention cela va vite !). Une fois refroidis répartissez-les sur la romaine. Disposez les tranches de poulet et les 4 filets d'anchois par-dessus puis de fines lamelles de parmesan que vous râpez à l'aide d'un économe ou d'un couteau.
5. Coupez les œufs durs en 4 quartiers et disposez-les autour du plat.
6. Hachez finement l'ail et les anchois. Mettez-les dans un bol avec les jaunes d'œufs. Montez la sauce comme pour une mayonnaise classique à l'aide d'un batteur, en versant l'huile d'olive goutte par goutte au début puis en mince filet. Ajoutez le vinaigre et le poivre une fois que la mayonnaise a pris, mais ne salez pas car les anchois le sont déjà suffisamment. Servez la sauce à part ou, si vous êtes certain que tout le monde l'appréciera, versez-la sur la salade et mélangez délicatement tous les ingrédients.

Ingrédients pour 4 pers. :

(sur la photo, la salade était pour 8 personnes)

Vous aurez besoin d'un petit batteur manuel (à défaut, vous pouvez monter la mayonnaise à la main mais ce sera moins facile !)

1 salade romaine (ou 1/2 laitue iceberg, à défaut 3 sucrines)
3 œufs
3 blancs de poulet
4 filets d'anchois à l'huile
3 tranches de pain de campagne (ou 6 rondelles de baguette)
50 g de parmesan
Huile d'olive

Pour la sauce :

2 jaunes d'œuf
4 filets d'anchois à l'huile
1/2 à 2 gousse(s) d'ail (adaptez en fonction de vos goûts, dans la recette d'origine il y a 2 gousses d'ail mais c'est tout de même très aillé, je préfère pour ma part mettre une demi gousse...)
10 cl d'huile d'olive (ou d'huile de tournesol, ou moitié huile d'olive et moitié tournesol)
3 c. à soupe de vinaigre de Xérès
Poivre du moulin

Variantes :

Pour une sauce plus fidèle à la version américaine, mettez 15 g de moutarde de Dijon et 2 cl de sauce Worcestershire (avec les jaunes d'œufs, un trait de citron et les autres





Si vous avez le temps, faites mariner votre poulet (au moins 1h00 avant et idéalement 2h00) dans un mélange de 4 c. à soupe de sauce soja, 2 c. à soupe de jus de citron, 1 gousse d'ail émincé et du poivre : vos blancs seront bien plus moelleux.

La sauce de la salade César ne se conserve pas plus d'une journée au réfrigérateur.

Pensez à sortir vos œufs à l'avance afin qu'ils soient à température ambiante lorsque vous les utiliserez, c'est important pour ne pas rater votre mayonnaise !

Pour écaler vos œufs durs sans abîmer les blancs, tapotez les coquilles sur une table et mettez les œufs à tremper, quand ils sont encore chauds, quelques minutes dans de l'eau froide.

Si vous avez un doute sur la fraîcheur de vos œufs, remplissez un grand verre d'eau salée :

- Si l'œuf se couche à l'horizontale sur le fond du bocal, il est extra-frais.
- S'il tombe, puis se redresse pointe en l'air, et remonte légèrement, il est d'une fraîcheur moyenne.
- S'il remonte et surnage en surface, l'œuf n'est pas frais.

Donc en résumé, plus il flotte, moins il est frais, plus il coule, plus il l'est.

Enfin, si vous voulez d'autres idées pour recycler vos restes de pain, consultez ma page

["Techniques et astuces de chefs"](#) au paragraphe "Pain".

Variantes (suite) :

ingrédients de la sauce, en mettant le vinaigre après) et utilisez de l'huile de tournesol (ou de colza).

Vous pouvez également ajouter une dizaine de noix de cajou mixée (une fois votre sauce montée), c'est très bon !

Vous pouvez ajouter de fines tranches de poitrine fumée que vous poêlerez jusqu'à ce qu'elles soient bien croustillantes.

Pour une salade plus copieuse, vous pouvez mettre des lamelles de champignons de Paris et des dés de concombre mais ce n'est pas du tout dans la recette originelle ! ;-)

Vous pouvez également remplacer le parmesan par de la vieille mimolette ou un bon gouda.

Une autre version très sympa : mettez des lamelles de saumon grillées à la place du poulet (saisissez des lamelles de saumon cru 1 mn de chaque côté dans une poêle à feu vif).

Vous pouvez également utiliser des œufs mollets à la place des œufs durs (consultez ma page

["Techniques et astuces de chefs"](#) au paragraphe

"Œufs" pour les réaliser à la perfection ;-)).

Enfin, vous pouvez remplacer les croûtons par des crackers aux graines.