

Poulet César grillé

Poulet César grillé : laissez-vous tenter par une assiette généreuse où des filets de poulet délicatement marinés rencontrent la fraîcheur croquante de la romaine. Le mélange Assemblage salade César vient enrober la viande d'un parfum ailé, citronné et légèrement moutardé, tandis que la sauce crémeuse apporte une onctuosité généreuse. Les croûtons dorés apportent le croustillant, les copeaux de râpé végétal une note gourmande, et le citron réveille l'ensemble. Idéale pour un dîner convivial en semaine ou un déjeuner dominical, cette recette se prépare rapidement et transforme des ingrédients simples en un plat savoureux qui donne envie de se mettre à table sans plus attendre.

P
PERSONNES
4

T
PRÉPARATION
20 min

C
CUISSON
15 min

D
DIFFICULTÉ
Facile

Ingrédients

- 4 filets de poulet (environ 600-800 g)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive (pour la cuisson et la marinade)
- 1 cuillère à soupe d'Assemblage salade César (pour la marinade)
- 1 cuillère à café d'Assemblage salade César (pour la sauce)
- 1/2 cuillère à café d'Assemblage salade César (pour la finition, facultatif)
- 1 laitue romaine (ou 2 petites), crue et croquante
- 150 g de yaourt nature (ou yaourt végétal) + 2 cuillères à soupe de mayonnaise
- 1 cuillère à soupe de jus de citron (plus quelques quartiers pour servir)
- 1 petite gousse d'ail écrasée (facultatif)

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Assemblage salade
César



Scanner pour voir le produit

- 100 g de croûtons (maison ou du commerce)
- 30 g de râpé végétal ou copeaux de parmesan selon ton goût
- Sel et poivre noir du moulin

Préparation

Prépare la marinade: dans un bol, mélange 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe d'Assemblage salade César, le jus d'un demi-citron (ou 1 c. à soupe) et un tour de poivre. Dépose les filets de poulet et mélange bien pour qu'ils soient enrobés.

Laisse mariner 20 à 30 minutes au réfrigérateur si tu as le temps (10 minutes suffisent en cas de contrainte). Sors les filets 10 minutes avant la cuisson pour les amener à température ambiante.

Pendant la marinade, prépare la sauce: dans un bol, fouette le yaourt et la mayonnaise, ajoute 1 cuillère à café d'Assemblage salade César, la gousse d'ail écrasée si tu l'utilises, 1 cuillère à soupe de jus de citron et un filet d'huile d'olive. Goûte et rectifie en sel ou citron si nécessaire. Laisse reposer au frais.

Chauffe une grande poêle à feu moyen-vif avec un filet d'huile d'olive. Égoutte légèrement les filets et fais-les cuire 5 à 7 minutes de chaque côté selon l'épaisseur, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et cuits à cœur. Réduis le feu si la surface colore trop vite.

Laisse reposer le poulet 5 minutes hors du feu, puis tranche-le en biais en tranches régulières.

Prépare la salade: déchire la romaine, répartis-la dans un grand plat ou dans 4 assiettes, ajoute une partie de la sauce et mélange légèrement pour humecter les feuilles sans les flétrir.

Dispose les tranches de poulet sur la romaine, parsème de croûtons, ajoute les copeaux de râpé végétal et termine par une pincée légère d'Assemblage salade César pour renforcer l'aromatique.

Sers immédiatement avec des quartiers de citron et le reste de sauce à côté pour que chacun ajoute selon son envie.

Le conseil des Épices Curieuses

Laisse reposer le poulet 5 minutes avant de le trancher pour conserver les jus. Pour des croûtons maison, coupe du pain en dés, mélange avec huile et ½ cuillère à café d'Assemblage, puis passe au four à 200°C jusqu'à dorure. Goûte la sauce avant d'ajouter du sel: le mélange contient déjà du sel.

