



Caesar Salad à l'effiloché de truite

Niveau de difficulté : facile

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Recette pour 4 personnes

Ingrédients

Pour les pavés de truite

- 4 pavés de truite
- 4 pincées de sel fin
- 2 cl d'huile d'olive

Pour la sauce Caesar

- 1 gousse d'ail
- 6 anchois marinés à l'huile
- 10 cl d'huile d'olive
- 4 pincées de sel fin
- 4 tours de moulin à poivre
- 30 g de parmesan
- 5 g de moutarde de Dijon
- 2 cl de jus de citron
- 2 jaunes d'œufs

Pour la salade

- 2 salades romaines
- 20 g de parmesan

Pour les croûtons

- 2 tranches de pain
- 1 gousse d'ail
- 3 cl d'huile d'olive
- 2 pincées de fleur de sel

Pour les pavés de truite

1. Préchauffer le four à 180°. Désarêter les pavés de truite. Les mettre dans un plat, les badigeonner d'huile d'olive, saler et enfourner pendant 8 à 10 minutes.
2. Laisser tiédir et ensuite effilocheur à l'aide d'une fourchette. Réserver.

Pour la sauce Caesar

1. Éplucher et dégermer l'ail avant de le disposer dans le bol du robot.
2. Ajouter les anchois, la moutarde et le parmesan et mixer.
3. Ajouter ensuite le jus de citron et les jaunes d'œufs, puis mixer.
4. Monter progressivement à l'huile d'olive tout en faisant tourner le robot à grande vitesse jusqu'à obtenir une crème lisse.
5. Goûter, assaisonner de sel et de poivre puis réserver.

Pour les croûtons

1. Couper le pain en cubes d'1 cm. Peler et hacher finement la gousse d'ail. Faire chauffer une casserole et ajouter l'huile d'olive. Ajouter les croûtons dans la casserole et les faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
2. Ajouter l'ail au dernier moment, puis retirer les croûtons et les mettre sur du papier absorbant pour les égoutter. Les saler et poivrer.

Pour la salade

1. Laver et sécher la salade romaine, la tailler en gros morceaux. La mettre dans un saladier, verser la sauce dessus et bien mélanger.
2. Dresser une généreuse portion de salade au centre d'une assiette creuse, déposer les lamelles de truite sur le dessus, les croûtons et terminer par quelques copeaux de parmesan réalisés à l'aide d'un économiseur. Servir frais.

L'astuce du Chef

Pour encore plus de saveur, verser un peu de sauce César sur les pavés de truite avant de les rôtir au four.