Salades

Salade cobb

32 min	20 min	12 min	0	664
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation de la salade

1. Porter une casserole d'eau à ébullition puis plonger les oeufs à l'aide d'une écumoire.
2. Laver les feuilles de salade, les égoutter à l'aide d'une essoreuse à salade.
3. Tapisser un plat creux de feuilles de salade.
4. Faire chauffer une poêle sur feu vif.
5. Ajouter la poitrine fumée et laisser frire pendant quelques instants.
6. Disposer les tranches de poitrine fumée sur une assiette tapissée de papier absorbant pour ôter l'excédent de graisse puis les couper en morceaux à l'aide d'un couteau d'office.
7. Ecaler les oeufs puis les couper en quartiers à l'aide d'un couteau d'office.
8. Couper les tomates cerises en quartiers à l'aide d'un couteau d'office.
9. Faire chauffer de l'huile dans une autre poêle, ajouter les blancs de poulet et les laisser cuire jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
10. Laisser les blancs tiédir puis les détailler en fines

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la salade Cobb

- 1 **Salade(s)**
- 4 unité(s) entière(s) **Oeuf(s) entier(s)**
- 8 tranche(s) **Poitrine de porc fumée**
- 250 g **Tomate(s) cerise**
- 2 **Blanc(s) de poulet**
- 2 **Avocat**
- 140 g **Roquefort**
- 1 c. à soupe **Huile d'olive**

Ingrédients pour la sauce vinaigrette

- 1 c. à soupe **Vinaigre de cidre**
- 1 c. à café **Moutarde**
- 4 c. à soupe **Huile d'olive**

tranches à l'aide d'un couteau de chef.

11 Détailler ensuite le roquefort en dés à l'aide d'un couteau d'office.

12 Peler l'avocat puis le couper en deux à l'aide d'un couteau d'office.

13 Le détailler également en tranches après avoir ôté le noyau.

Étape 2

Dressage

1 Disposer enfin tous ces ingrédients côte à côte et dans l'ordre souhaité sur les feuilles de salade.

2 Mélanger les ingrédients de la sauce vinaigrette et napper la salade.