

Salades

Salade cobb



32 min 20 min 12 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

0

REPOS

664

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.