

LES RECETTES PAS À PAS

par les Chefs Extraordinaires



LA SALADE CÉSAR



CHEFS
EXTRAORDINAIRES

POUR 2 PERSONNES



INGRÉDIENTS



2 filets de poulet



6 tranches de bacon



1 salade romaine



2 tranches de pain de mie



2 tomates



4 anchois en conserve



Quelques feuilles de basilic



Quelques feuilles de persil plat



2 jaunes d'oeufs



3 grosses cuillères de parmesan râpé



10 cl d'huile d'olive



3 grosses cuillères de vinaigre de cidre



Une pincée de sel



Une pincée de poivre



3 petites cuillères de moutarde



25 cl de crème fraîche liquide

USTENSILES



1 poêle



1 verre doseur assez haut et large pour y glisser le mixeur



1 mixeur



1 pince à viande



1 couteau



1 grille-pain



2 assiettes



1 minuteur



1 planche à découper



1 grosse cuillère



1 petite cuillère

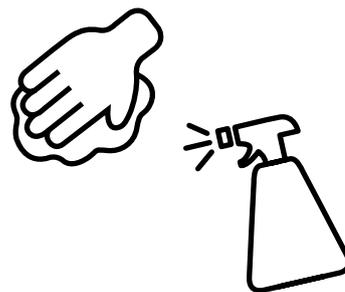
NE PAS
OUBLIER !

LORSQUE JE CUISINE, JE PENSE TOUJOURS À ...

① Me laver les mains avant de commencer et entre chaque étape



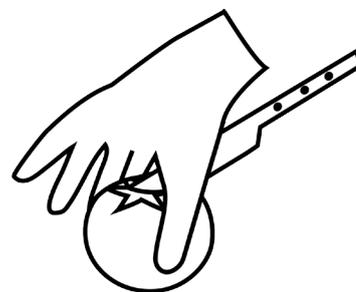
② Ranger et nettoyer mon plan de travail au fur et à mesure de la recette



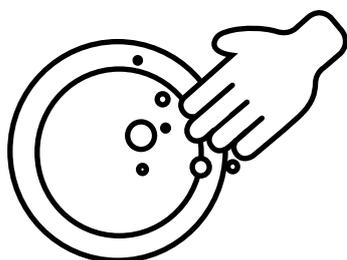
③ Laver mes fruits et mes légumes avant de les cuisiner



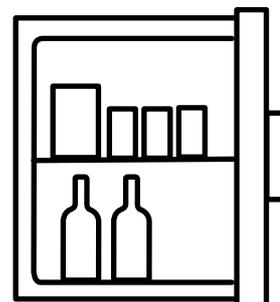
④ Positionner mes mains en sécurité quand je coupe un produit



⑤ Faire la vaisselle à la fin de la recette



⑥ Ranger tous les ingrédients dans le frigo et les placards quand j'ai terminé



① JE CUIS LE POULET

Je mets l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen



J'attends que l'huile chauffe pendant quelques secondes



Lorsqu'elle est chaude, je dépose les 2 morceaux de poulet



Je lance le minuteur pour 4 minutes



Au bout de 4 minutes, le minuteur sonne



Je retourne mes 2 morceaux de poulet



Je lance le minuteur pour 4 minutes une seconde fois



Au bout de 4 minutes, le minuteur sonne à nouveau



Je dépose les morceaux de poulet dans une assiette



② JE CUIS LE BACON

Dans la même poêle, je dépose les tranches de bacon pour les faire dorer



Quand le bacon change de couleur, j'éteins le feu et je dépose les tranches dans une assiette



3 JE PRÉPARE LA SAUCE

Je verse 10 cl d'huile d'olive dans mon verre mesureur



J'ajoute 1 pincée de sel



J'ajoute 1 pincée de poivre



J'ajoute 3 petites cuillères de moutarde



J'ajoute 25 cl de crème fraîche liquide



J'ajoute 2 jaunes d'œufs



J'ajoute 2 anchois



J'ajoute 3 grosses cuillères de vinaigre



J'ajoute 3 grosses cuillères de parmesan



Je prends mon mixeur et je mixe le tout



Je goûte la sauce pour vérifier qu'elle est bonne !



ATTENTION

- 1 Je place mon mixeur bien au fond de mon recipient pour éviter les éclaboussures
- 2 Quand je lave mon mixeur, je ne le plonge pas dans l'eau, cela peut-être dangereux !

(4) JE PRÉPARE MES INGRÉDIENTS

Je découpe en lamelle mes morceaux de poulet cuits



Je fais griller mes tranches de pain de mie à l'aide de mon grille-pain



Je découpe mes tranches de pain grillées en petits carrés



Je lave mes tomates puis je les découpe en lamelles, tout en faisant attention à positionner mes doigts en sécurité



Je dépose mes lamelles de tomate dans une assiette



(5) JE DRESSE MES ASSIETTES

Je lave ma salade puis je dépose quelques feuilles de salade dans une assiette



J'ajoute les morceaux de poulet découpés



J'ajoute les lamelles de tomates



Je verse la sauce sur la salade à l'aide d'une cuillère



J'ajoute les morceaux de pain grillé



J'ajoute les tranches de bacon



Je lave mes feuilles de basilic puis je les dépose sur ma salade



Je lave mes feuilles de persil puis je les dépose sur ma salade



Je coupe un citron en 2 tout en faisant attention à positionner mes doigts en sécurité



Je presse le citron au-dessus de mon assiette...



...Il ne reste plus qu'à la déguster !

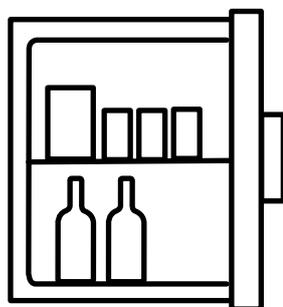


RANGEMENT ET VAISSELLE

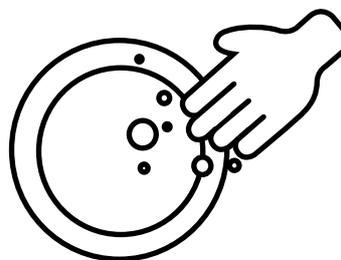
Je nettoie mon plan de travail



Je range les ingrédients dans le frigo et les placards



Je n'oublie pas de faire la vaisselle



BON APPÉTIT !

