

Salade Caesar à l'avocat



INGRÉDIENTS pour 6 personnes



Facile



Bon marché



20 min.



6 min.

Ingrédients

- 4 avocats
- 100g mélange de mesclun
- 300g d'aiguillettes de poulet
- 1 oignon rouge
- huile d'olive
- 50g de parmesan
- croûtons
- vinaigrette maison
- Sel/poivre

PRÉPARATION

- Faire dorer les aiguillettes de poulet dans une poêle avec un filet d'huile d'olive.
- Saler, poivrer et réserver.
- Couper la chair des avocats en cubes et émincer l'oignon rouge.
- Ajouter les aiguillettes coupées en 3.
- Napper de sauce et ajouter le parmesan et les croûtons.

Qui est l'inventeur de cette salade ?

Ils sont nombreux à revendiquer la paternité de la salade César. Le plus connu est le cuisinier Caesar Cardini, né en 1896 près du lac Majeur en Italie et parti avec son frère Alex aux États-Unis en 1918. La famille vit à San Diego mais ouvre un restaurant à Tijuana pour contourner la Prohibition et accueillir fêtards et buveurs. Le 4 juillet 1924, fête d'Indépendance. Le restaurant de Caesar Cardini est plein à craquer. Manquant de provisions, le chef aurait improvisé une salade avec ce qu'il avait sous la main : de la romaine, du parmesan, des croûtons... et l'aurait dressée

directement sur la table. Paul Maggiora, un partenaire de Cardini, dit quant à lui l'avoir créée en 1927 pour des pilotes américains de San Diego et l'avoir appelée la Aviator's Salad. Livio Santini a assuré tenir cette recette de sa maman, l'avoir réalisée dans la cuisine du restaurant de Caesar quand avait 18 ans, avant de se la faire voler par son patron. Autre version dans le livre de G.-L. Herter "The Bull Cook and Authentic Historical Recipes and Practices" : la salade César serait née en 1903 au New-York Café de Chicago, chez Giacomo Junia, un chef italien qui l'aurait appelée ainsi en hommage au plus célèbre des Italiens : Jules César...

L'accord mets-vin

du sommelier

Le printemps est arrivé et on va bien en profiter !



Vin Rosé grenache La Marouette 75cl
Avec ce rosé, plus aucun doute le printemps est arrivé

