

Salade Cobb Américaine

 cuisinedegut.net

Gut

INGRÉDIENTS

Pour 2 personnes

Salade verte

1 avocat

1 citron

1 oignon rouge cru (moi j'ai fait cuire de l'oignon ciselé)

50 gr de lardons de poulet (ici de la volaille, ou mieux de vrais morceaux de poulet rôti)

50 gr de bacon (poitrine fumée pour moi)

2 tomates

2 oeufs

1 morceau de roquefort (ou autre fromage au bleu)

Ciboulette

Huile d'olive

Vinaigre de vin rouge (plus 1 cs de sauce worcestershire)

Fleur de sel – Poivre au moulin



PRÉPARATION

- Commencer par faire cuire les oeufs durs en les plongeant délicatement dans de l'eau bouillante et les cuire 10 minutes.
- Au bout de ce laps de temps les plonger dans de l'eau froide.
- Ciseler en anneaux l'oignon rouge ou faire cuire un oignon ciselé en lanières dans un peu d'huile. Réserver
- Réaliser la vinaigrette avec l'huile d'olive le vinaigre de vin et la sauce Worcestershire. Saler et poivrer. Réserver
- Faire rissoler les lardons de bacon.
- Lorsqu'ils sont bien dorés, débarrasser dans une assiette et mettre les lardons de poulet à la place. Les faire rissoler également puis réserver
- Prélever quelques feuilles de salade verte, les laver et les ciseler. Les jouter dans 2 assiettes séparées
- Laver les tomates, les essuyer. Retirer les trognons et les couper en rondelles.
- Les disposer harmonieusement dans chaque assiette.
- Couper l'avocat en deux, retirer le noyau et la peau.
- Arroser immédiatement l'avocat de citron assez généreusement pour ne pas qu'il s'oxyde à l'air

- Couper chaque demi part d'avocat en tranches et les répartir dans chaque assiette.
- Ajouter les lardons de bacon et les lardons de poulet sur chaque assiette
- Ajouter les oignons
- Laver le bouquet de ciboulette et ciseler au dessus de chaque assiette.
- Saler et poivrer et arroser le tout de vinaigrette
- Servir et déguster aussitôt

CONSEILS ET ASTUCES

1- Choisir des ingrédients bien frais.

2- Si vous la préparez à l'avance mettre la vinaigrette qu'aujuste avant la dégustation, sinon votre salade verte aura cuit et sera flétrie.

3- Si vous n'aimez pas le Roquefort, vous pouvez choisir un autre fromage au bleu plus doux, tel que le Morbier par exemple.

4- Choisir l'oignon rouge cru apporterait du peps à la salade mais l'oignon cuit est aussi bien bon

5- Attention, ces assiettes telles que présentées ici sont très copieuses, diminuer les quantités pour un petit appétit