



SALADE

CÉSAR

Laitue romaine	1 moyenne	
Anchois	50 g	1,75 oz
Ail haché finement	1 gousse	
Moutarde de Dijon	5 mL	1 c. à thé
Tabasco	2 gouttes	
Sauce Worcestershire	5 mL	1 c. à thé
Jaune d'oeuf	1 moyen	
Huile de tournesol	75 mL	5 c. à table
Jus de citron	30 mL	2 c. à table
Parmesan râpé	50 mL	1/4 tasse
Croûtons	250 mL	1 tasse

Laver la laitue, l'assécher et la déchiqueter avec les mains.

Rincer les filets d'anchois à l'eau froide, les assécher et les hacher finement.

Battre les anchois, l'ail, la moutarde, le Tabasco et la sauce Worcestershire.

Ajouter le jaune d'oeuf et continuer de battre.

Verser l'huile graduellement en fouettant puis le jus de citron.

Verser sur la laitue.

Garnir de parmesan et de croûtons.

Servir sans attendre.

De 6 à 8 portions De 133 à 178 Kcalories/portion
559 à 758 KJoules/portion

Une portion représente au moins 125 mL (1/2 tasse de légumes crus.)