



FICHE RECETTE

Salade César du Hainaut au poulet fermier

Une version locale et généreuse de la célèbre salade César : laitue croquante, poulet fermier doré, œufs mollets, croûtons au levain et copeaux de fromage de caractère. Fraîche, conviviale et raffinée, elle met en valeur les produits de ferme, les maraîchers et les circuits courts du Hainaut.

Ingrédients | Pour 4 personnes

- 2 belles laitues romaines ou 4 cœurs de laitue, idéalement issus d'un maraîcher local
- 500 g de filet ou haut de cuisse de poulet fermier du Hainaut
- 120 g de fromage de Chimay, Vieux Chimay ou autre fromage local à pâte dure, en copeaux
- 200 g de pain au levain ou pain de campagne rassis
- 2 œufs extra-frais, idéalement de ferme
- 1 pomme acidulée belge, facultative
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à s. de moutarde
- 1 c. à s. de miel local
- 2 c. à s. de vinaigre de cidre ou de jus de citron
- 5 c. à s. d'huile de colza ou d'huile neutre locale
- 3 c. à s. de yaourt nature, fromage blanc ou maquée
- 1 c. à c. de sauce Worcestershire ou 2 filets d'anchois écrasés
- Sel et poivre noir du moulin

Préparation

- 1 Laver la laitue, l'essorer soigneusement puis la réserver au frais pour conserver son croquant.
- 2 Couper le pain en dés. Les faire dorer à la poêle avec un filet d'huile, une demi-gousse d'ail écrasée, une pincée de sel et du poivre. Réserver.
- 3 Mélanger le miel, la moutarde, un trait de vinaigre de cidre, un peu d'huile, du sel et du poivre. Enrober le poulet de cette marinade.
- 4 Cuire le poulet dans une poêle chaude, 5 à 7 minutes de chaque côté selon l'épaisseur. Laisser reposer 5 minutes, puis détailler en petits morceaux réguliers.
- 5 Cuire les œufs 6 minutes dans l'eau frémissante. Les refroidir, les écaler délicatement puis les couper en deux.
- 6 Mixer le yaourt, le reste de moutarde, le vinaigre, l'ail, la sauce Worcestershire ou les anchois, 30 g de fromage râpé, l'huile restante, du sel et du poivre.
- 7 Couper la pomme en fines lamelles. Préparer les copeaux de fromage juste avant le dressage pour garder leur tenue.
- 8 Mélanger délicatement la laitue avec une partie de la sauce. Ajouter le poulet, les croûtons, les œufs mollets, la pomme et les copeaux de fromage.
- 9 Servir aussitôt, avec le reste de sauce à part et un tour de moulin à poivre.

Informations de préparation

Personnes	4
Préparation	25 min
Cuisson	15 min
Repos	5 min
Difficulté	Facile
Coût	Moyen
Saison idéale	Printemps et été

Produits à privilégier

- Poulet fermier, œufs frais et produits laitiers issus de fermes ou de crémeries du Hainaut.
- Laitues, pommes, ail et herbes de saison achetés chez un maraîcher ou en marché local.
- Pain au levain d'un artisan boulanger pour des croûtons plus parfumés et anti-gaspillage.
- Fromage de Chimay ou autre fromage wallon affiné pour remplacer le parmesan classique.

Conseils & alternatives

📍 Alternatives et astuces

- Pour une version plus proche de la tradition, utiliser des anchois dans la sauce et remplacer le vinaigre de cidre par du jus de citron.
- Pour une version sans viande, remplacer le poulet par des champignons grillés, des pois chiches rôtis ou des œufs supplémentaires.
- Ajouter la sauce au dernier moment : la laitue reste croquante et les croûtons gardent leur texture.
- Si la sauce est trop épaisse, l'allonger avec une cuillerée d'eau froide ou un peu de yaourt.

📍 Accompagnements et dressage

- Accompagnements : pommes de terre grenaille rôties, soupe froide de légumes verts ou pain de campagne grillé.
- Accord vin : blanc sec et vif de Wallonie, Chardonnay, Auxerrois ou Pinot blanc. Un rosé sec et léger convient également.
- Accord bière : une blonde artisanale fraîche, peu amère, accompagne bien le poulet, le fromage et la sauce crémeuse.
- Dressage : servir en assiette creuse blanche, avec les œufs et les copeaux visibles, puis terminer par les croûtons et le poivre.

📍 Origine et référence

📍 La salade César est généralement attribuée à Caesar Cardini, restaurateur d'origine italienne installé à Tijuana, au Mexique. Elle aurait été créée en 1924 avec laitue romaine, œuf, ail, huile, fromage, sauce Worcestershire et croûtons ; les anchois sont une évolution ultérieure.

📍 Conseils de service et conservation

- Servir immédiatement après l'assemblage afin de préserver le contraste entre laitue croquante, sauce crémeuse et croûtons dorés.
- Préparer séparément la sauce, les croûtons et le poulet quelques heures à l'avance, puis assembler au dernier moment.
- Conserver les éléments non mélangés jusqu'à 24 heures au réfrigérateur dans des contenants fermés.
- Éviter de conserver la salade déjà assaisonnée : la laitue perdrait rapidement sa fraîcheur.