

## Recette : Salade Caesar comme à New York

La salade **Caesar** est emblématique des USA. Il n'existe guère de restaurant à New York où on ne serve une de ses innombrables variantes. D'ailleurs, on attribue souvent la qualité de "Caesar" à une salade verte sur le simple fait qu'elle soit assaisonnée d'une sauce blanchâtre.



Si on vous propose une salade dite Caesar qui contient des tomates, du bacon, de la frisée ou des endives... voire de l'ananas (oui, ça s'est vu...), passez votre chemin et drapiez vous de dédain : ce ne sont à coup sûr point des salades Caesar en version originale.

Retour aux sources, voici la merveilleuse histoire de la véritable salade Caesar, et par la même occasion, la recette authentique.

De nombreuses personnes se sont attribuées la paternité de la recette de la salade Caesar, mais sa création est en général attribuée à un restaurateur immigré italien ayant vécu en Californie dans les années 30. Il se nommait **Caesar Cardini** (1896-1956) et possédait deux restaurants, un à San

Diego et l'autre à Tijuana, de l'autre côté de la frontière entre le Mexique et les USA. Pour l'anecdote, il aurait inventé sa fameuse sauce Caesar un jour de fête du 4 juillet 1924, lorsqu'il se serait retrouvé à court d'ingrédients pour les recettes de sa carte habituelle, et aurait improvisé un assaisonnement avec ce qui restait en cuisine : de la salade romaine, de l'huile et des oeufs, du jus de citron, des croutons grillés et de la sauce Worcester.

Le succès de sa sauce fut immédiat. Elle fut adoptée par nombre de stars d'Hollywood qui fréquentaient les restaurants de Cardini, ce qui en fit la notoriété dans toute la Californie en quelques années. Cardini fit ensuite fortune en distribuant sa sauce en bocal dans tout le pays à partir de 1948. Aujourd'hui encore, on peut acheter des pots de [Cardini's Original Caesar's Dressing](#) un peu partout dans les épiceries américaines (une bonne douzaine de variétés sont disponibles), distribués par la marque **Marzetti**.



Contrairement à ce qu'on lit un peu partout dans les livres de cuisine, la recette originale ne comprend pas d'anchois (la confusion vient du fait que Cardini utilisait la sauce Worcester dont un des ingrédients est la pâte d'anchois). Ni d'ailleurs de poulet ou autre viande. C'est en principe une simple salade verte avec de la sauce. Mais généralement, la salade Caesar est servie en restaurant soit sous la forme d'accompagnement d'un plat de viande, soit en salade complète avec du poulet grillé le plus souvent.

Nous vous proposons de réaliser vous-même une véritable salade Caesar, en suivant une recette très proche de l'originale, que voici, toute en images (inratable !) :

Voici les ingrédients à rassembler (voir image ci-dessus) :

- Une belle salade romaine
- Du fromage de Parmesan
- Deux filets de poulet
- De la sauce Worcester (marque Lea & Perkins de préférence)
- De la moutarde (Colman's de préférence)
- Un jaune d'oeuf
- Un citron
- Un petit verre à liqueur de vinaigre blanc
- Une gousse d'ail
- Un peu de pain légèrement rassi de la veille
- Du poivre, sel et de l'huile d'olive (vierge première pression)
- Quelques noix de cajou ou des cacahouètes (optionnel)



Première chose à faire : découpez au couteau les deux filets de poulet dans le sens de la longueur en 3 parties chacun, de taille à peu près égale. Mettez les à cuire dans une poêle huilée à feu vif au début (pour les faire griller et leur donner une belle couleur) puis moins fort une dizaine de minutes afin de les cuire à coeur.



Si vous voulez appliquer la recette "à l'américaine", saupoudrez en toute fin de cuisson une demi-cuillère à café de sucre en poudre ou sucre glace, ajoutez le jus d'un demi-citron et mélangez bien en laissant caraméliser un peu (attention, ne pas laisser trop longtemps, sinon cela va brûler facilement).



Mettez la viande de coté, et utilisez la poêle en y remettant un peu d'huile d'olive et faites griller les morceaux de pain coupés en petits morceaux jusqu'à ce qu'ils prennent une belle couleur (vous pouvez aussi ajouter quelques pincées de graines de sésame blanc en fin de cuisson des croutons).



Préparez la salade en coupant la racine à deux centimètres du bord, puis en débitant en tranches de 4 centimètres tout le long. Recoupez en 4 chaque tranche pour obtenir des petits carrés de salade que vous pouvez rincer à l'eau fraîche et mettre de côté.







[.cliquez sur les images pour les agrandir](#)

Il est temps de préparer la fameuse sauce.

Mettez dans un bol le jaune d'oeuf, une petite cuillère de moutarde (voire moins si elle est forte, ce n'est pas une sauce moutarde !), une pincée de sel, un peu de poivre. Mélangez jusqu'à obtenir une matière homogène, puis versez une ou deux cuillères à café d'huile d'olive et montez le mélange à la manière d'une mayonnaise à l'aide d'un fouet.



Continuez de verser lentement environ un verre d'huile d'olive tout en battant avec le fouet énergiquement. La sauce doit monter sans se défaire, et devenir assez ferme. Surtout ne la laissez pas redevenir liquide ! C'est la seule phase délicate de la recette. Certains disent même qu'il vaut mieux l'exécuter les soirs de pleine lune... d'autres le contraire. Bref, il faut un peu de savoir faire, mais ce n'est pas sorcier tout de même.



Ajoutez maintenant le petit verre de vinaigre blanc, et mélangez bien. Ajoutez aussi la gousse d'ail émincée finement. La sauce doit s'éclaircir pour devenir presque blanche.

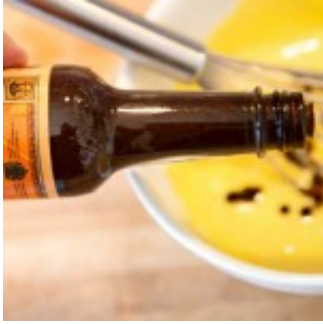


Par ailleurs, prenez la tranche de fromage de Parmesan et à l'aide d'un épluche-légume débitez des copeaux dans un bol. Utilisez-en la moitié en les concassant au creux de la main pour les émietter et ajoutez-les à la sauce (l'autre moitié servira pour décorer le plat).



Vous pouvez aussi ajouter des noix de cajou ou des cacahouètes grillées (celles qu'on sert à l'apéritif) émiettées au couteau, et de la ciboulette ou du persil émincé. La sauce doit devenir assez compacte.





*cliquez sur les images pour les agrandir*

Ajoutez quelques gouttes de sauce Worcester (attention, pas beaucoup plus qu'une cuillère à café au total, la sauce Worcester est assez corsée et pourrait donner un goût trop prononcé de clou de girofle et d'anchois si vous en mettez trop). Mélangez bien le tout. La sauce est prête, il ne reste qu'à dresser la salade.



Dans un grand saladier disposez la salade, et versez la sauce en son centre, sans mélanger. Réchauffez juste avant de servir les filets de poulet et les croustons en les repassant rapidement à la poelle quelques instants. Disposez les filets en couronne au dessus de la salade sans sauce.



Pressez le demi-citron qui vous reste au dessus de la viande de poulet. Posez les derniers copeaux de fromage de Parmesan et les croutons tiédis.





Voilà ! Vous avez une superbe salade Caesar dans sa version originale. Attention, il faut préparer le dressage au dernier moment et servir tout de suite après, sinon la sauce "cuit" la salade qui doit rester croquante. Mélangez la salade juste au moment de servir vos convives, comme le faisait faire Cardini par ses serveurs devant chaque tablée de clients, un spectacle en soi qui a fait sa réputation.

Des variantes classiques sont possibles en ajoutant :

- Du bacon grillé et coupé en lanières
- Deux ou trois filets d'anchois salés écrasés dans la sauce ou un peu de pâte d'anchois en tube
- Des câpres
- Du poisson à la place du poulet, comme des filets de cabillaud froids ou grillés et tièdes
- D'autres types de salade, comme la salade "iceberg"

Bon appétit !

**Vous avez testé et aimé la recette ? Vous avez rencontré des difficultés ou recommandez une autre variante ? Laissez-nous un commentaire à l'aide du formulaire ci-dessous !**

VOIR AUSSI NOS AUTRES RECETTES EN IMAGES :

- [sandwich Tuna Salad](#)
  - [Dill's potatoe salad](#)
  - [Cookies au chocolat](#)
  - [Salade Coleslaw](#)
-