



Sous-marin au poulet style César

[RECETTES](#) – [REPAS](#) – [SANDWICHES](#) – [VOLAILLES](#)



NOMBRE DE PORTION : 4

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MIN

TEMPS DE CUISSON : 15 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

- 2 poitrines de poulet
- 2 c. table d'huile d'olive (divisée)
- 2 c. thé d'épices cajun
- 1 c. thé de jus de citron
- 4 pains à sous-marin
- Une tête de laitue romaine
- 4 tranches de bacon, cuites et coupées en petits morceaux
- Copeaux de parmesan (optionnel)

Sauce césar express:

- 1/2 tasse de mayonnaise
- 1/4 tasse de parmesan, râpé finement
- 1/2 c. table de pâte d'anchois
- 1 c. thé de Worcestershire
- 1 c. thé de moutarde de Dijon
- 1 gousse d'ail, hachée finement
- Sel et poivre au goût

Préparation

1. Couper les poitrines de poulet en lanières et les déposer dans un bol.
2. Ajouter 1 c. table d'huile d'olive, les épices cajun et le jus de citron. Bien mélanger.
3. À feu moyen vif dans un poêlon ou sur une plancha sur le BBQ, faire sauter les lanières de poulet pendant 8-10 minutes ou jusqu'à ce que ce soit bien cuit et doré. Réserver.
4. Badigeonner l'intérieur des pains à sous-marin avec le reste d'huile et les faire griller quelques minutes dans le poêlon ou sur la plancha.
5. Dans un autre bol, mélanger les ingrédients de la sauce à salade. Réserver.
6. Déchirer la laitue et la mélanger avec la sauce à salade. Bien touiller.
7. Ajouter le bacon et bien mélanger.
8. Monter les sous-marins en déposant de la salade César sur les pains. Ajouter ensuite les morceaux de poulet et des copeaux de parmesan si vous le désirez.
9. Saler et poivrer au goût.
10. Déguster.