



Salades

# Salade Lyonnaise



**50 min** 40 min 10 min **0** **455**  
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

## Ingrédients pour la salade composée

1 **Frisée(s)**  
4 tranche(s) **Pain(s) de  
campagne**  
1 **Gousse(s) d'ail**  
200 g **Lardon(s)**

## Ingrédients pour les oeufs pochés

4 unité(s) entière(s)  
**Oeuf(s) entier(s)**  
130 cl **Eau**  
20 cl **Vinaigre de vin  
blanc**  
1 **Sel**

## Ingrédients pour la vinaigrette

4 c. à soupe **Huile d'olive**  
4 c. à soupe **Vinaigre de  
cidre**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**

## Étape 1

Préparation de la garniture

- 1 Préparer les feuilles de salade et les réserver.
- 2 Frotter les tranches de pain avec l'ail.
- 3 Griller légèrement les tranches de pain au four ou dans un grill-pain, puis les couper en dés.
- 4 Faire une poêle sans matière grasse, ajouter les lardons sans matière grasse et les faire revenir pendant quelques minutes.
- 5 Si on achète un morceau de lard fumé chez le boucher, tailler le lard en lardons.
- 6 Ajouter les croûtons de pain dans la poêle, les faire griller pendant encore quelques minutes avec les lardons.
- 7 Retirer du feu et réserver.
- 8 Si les croûtons et les lardons paraissent un peu gras, les réserver sur du papier absorbant.

## Étape 2

Préparation des oeufs pochés

- 1 Cuire les oeufs pochés. Compter 2-3 minutes de cuisson. Pocher de préférence un oeuf à la fois.

- 2
- 3 Égoutter les oeufs à l'aide d'une écumoire, les déposer délicatement sur du papier absorbant.
- 4 A l'aide de ciseaux, ébarber le blanc en excès autour des oeufs pochés pour qu'ils aient une jolie forme.

### Étape 3

#### Préparation de la vinaigrette

- 1 Mettre le sel dans un bol avec le vinaigre.
- 2 Quand le sel est dissout, ajouter l'huile et le poivre, fouetter avec une fourchette.

### Étape 4

#### Dressage

- 1 Faire un lit de salade dans des assiettes individuelles.
- 2 Assaisonner la salade de vinaigrette.
- 3 Répartir le mélange de croûtons de pain et lardons.
- 4 Disposer les oeufs pochés et servir aussitôt.