



LA BELLE VIE

Tous les ingrédients pour passer derrière les fourneaux

Salade lyonnaise, œuf poché

Pour 2 personnes | Très facile

25 min | **2.85€** La portion (prix indicatif)



Voici notre version de la salade lyonnaise. Si vous le souhaitez, vous pouvez utiliser de l'ail pour frotter le pain grillé.

Les ingrédients

- **4 pièce** de Oeuf
- **5 feuille** de Salade frisée
- **150 g** de Lardon ou allumette fumées
- **1 pièce** de Echalote
- **2 c à s** de Vinaigre de vin rouge
- **20 g** de Moutarde classique
- **0.5 pièce** de Baguette précuite

Étapes de préparation



Préparation : 15 min



Cuisson : 10 min



Attente : 0 min

La vinaigrette

- 1 Mettez 150 g de lardons dans une poêle et recouvrez-les d'eau froide.
- 2 Portez à ébullition à feu moyen puis faites frémir pendant 5 min pour dessaler les lardons.
- 3 Pendant ce temps, ciselez une échalote.
- 4 Après 5 min, égouttez et rincez les lardons.
- 5 Remettez-les dans la poêle. Dorez-les quelques minutes.
- 6 Quand les lardons sont dorés et qu'ils ont rendu leur gras, conservez l'équivalent de 2 càs de gras dans la poêle (ou si besoin ajoutez 2 càs d'huile neutre type arachide, colza ou

pépins de raisin).

Ajoutez l'échalote ciselée. Faites suer l'échalote.

- 7 Déglacez ensuite avec 2 càs de vinaigre, et ajoutez 20 g de moutarde. Mélangez une quinzaine de secondes. Mettez de côté dans un bol.

Les toasts

- 8 Coupez la baguette de pain en tranches.
- 9 Ajoutez un filet d'huile sur les tranches de pain.
Facultatif : coupez une gousse d'ail en 2 et frottez les tranches de pain avec.
- 10 Dorez chaque face des tranches de pain dans la poêle ayant servi à cuire les lardons.
Mettez de côté.

La salade

- 11 Lavez et séchez la salade frisée (quantité à votre convenance, mais nous préconisons 5 feuilles de salade)
- 12 Séparez les feuilles jaunes et vertes claires des tiges les plus épaisses
Les tiges et les feuilles vertes foncées sont amères, vous pouvez les utiliser si vous aimez.
- 13 Divisez la salade dans deux assiettes. Mettez de côté.

Les œufs pochés

- 14 Faites bouillir 1,5 L d'eau dans une casserole à fond épais. À l'ébullition, laissez bouillir pendant 2 min.
- 15 En parallèle, préparez 5 petits ramequins et une passoire fine placée au-dessus d'un des 5 ramequins.
Cassez un œuf dans la passoire. Égouttez pendant 20 sec et transvasez l'œuf dans un ramequin vide.
Procédez de la même manière pour chaque œuf (4 en tout)
- 16 Quand l'eau bout, arrêtez le feu. Faites glisser chaque œuf dans l'eau bouillante en plaçant le ramequin à la surface de l'eau et en l'inclinant.
- 17 Couvrez la casserole et comptez 3 minutes de "cuisson".

La salade lyonnaise

- 18 Reprenez les assiettes avec la salade.
- 19 Nappez la salade frisée avec la vinaigrette aux lardons.
- 20 Ajoutez les toasts de pain puis les œufs pochés au centre.
- 21 Salez et poivrez les œufs.

22 C'est prêt !