

SALADE LYONNAISE



La salade lyonnaise est née dans les bouchons lyonnais, ces bistrots typiques de Lyon où l'on servait une cuisine généreuse et populaire. Lyon, capitale gastronomique de la France, a toujours eu une tradition de cuisine riche et savoureuse.

Infos

- **Temps de préparation:** 30 mins
- **Temps de cuisson:** 0 mins
- **Portions:** 4

Ingredients

- 4 tasses de frisée déchirée ou d'autres légumes verts au goût prononcé, lavés et séchés
 - 2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge
 - Environ 1,5 kg de bon bacon ou de pancetta, coupé en cubes de 1,5 cm de côté.
 - 1 échalote hachée ou 1 cuillère à soupe d'oignon rouge haché
 - 2 à 4 cuillères à soupe de vinaigre de xérès de première qualité
 - 1 cuillère à soupe de moutarde de Dijon
 - Sel
 - Œufs pochés
 - Poivre noir
-

Préparation

Etape 1

Mettre la frisée ou d'autres légumes verts dans un grand saladier. Mettre de l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen. Lorsqu'elle est chaude, ajouter le bacon et le faire cuire lentement jusqu'à ce qu'il soit croustillant, environ 10 minutes. Ajouter l'échalote ou l'oignon et cuire jusqu'à ce qu'ils soient ramollis, une minute ou deux. Ajouter le vinaigre et la moutarde dans la poêle et porter à ébullition en remuant, puis éteindre le feu.

Etape 2

Pendant ce temps, porter à ébullition environ un ponce d'eau salée dans une petite poêle profonde, puis baisser le feu jusqu'à ce que l'eau soit à peine bouillonnante. Casser les œufs un par un dans un bol peu profond et les glisser dans l'eau bouillonnante. Cuire les œufs pendant 3 à 5 minutes, jusqu'à ce que le blanc soit pris et que le jaune ait tourné. Retirer chaque œuf à l'aide d'une écumoire et l'égoutter brièvement sur du papier absorbant.

Etape 3

Si nécessaire, réchauffer légèrement la vinaigrette, puis la verser sur les légumes verts (ils doivent se flétrir légèrement), mélanger et assaisonner de sel et de poivre au goût. Garnir chaque portion d'un œuf et servir immédiatement. (Chaque personne doit casser l'œuf.)