

Recette Traditionnelle : La Salade Lyonnaise

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 4 poignées de salade frisée fraîche
- 200g de lardons fumés de qualité
- 4 œufs extra-frais
- 4 tranches de pain de campagne
- 1 gousse d'ail
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin rouge
- 4 cuillères à soupe d'huile neutre (tournesol ou colza)
- 1 cuillère à café de moutarde de Dijon
- Sel et poivre du moulin

Étapes de préparation

- Lavez et essorez soigneusement la salade frisée, puis disposez-la dans un grand saladier.
- Faites dorer les lardons dans une poêle chaude jusqu'à ce qu'ils soient bien croustillants.
- Frottez les tranches de pain avec la gousse d'ail, coupez-les en dés et faites-les dorer à la poêle avec un peu de gras des lardons.
- Préparez la vinaigrette en mélangeant la moutarde, le vinaigre, le sel et le poivre, puis émulsionnez avec l'huile.
- Faites pocher les œufs dans une casserole d'eau frémissante légèrement vinaigrée pendant 3 minutes.
- Versez les lardons chauds et les croûtons sur la salade, ajoutez la vinaigrette et mélangez délicatement.
- Déposez un œuf poché sur chaque assiette au moment de servir.

Conseils de chef

- La salade doit être servie immédiatement pour que les croûtons restent croustillants et l'œuf chaud.
- Pour un pochage réussi, ajoutez un filet de vinaigre dans l'eau de cuisson pour aider le blanc à coaguler.
- Vous pouvez ajouter quelques copeaux de fromage (comté ou beaufort) pour une version encore plus gourmande.