

## *Salade Lyonnaise délices*

plaisir à savourer quotidiennement

### Ingrédients pour 1 personne

- 100g de mélange de salade : roquettes, pissenlits, frisés, feuilles de chêne...
  - 1 tranche de pain complet, ou seigle
  - 1 gousse d'ail
  - 1 cuillère à café d'huile
  - 1 œuf
  - 1 cuillère à soupe de vinaigre blanc
  - 50g de lard fumé
  - 3 tomates cerises
  - 3 noix
- Pour la vinaigrette
- 1 petite cuillère à café de moutarde
  - 1 cuillère à café de vinaigre balsamique
  - 1 cuillère à soupe et demie d'huile d'olive

### Préparation 30 minutes / Cuisson 20 minutes

Préparer les croûtons

- Préchauffer le four à 180°C
- Éplucher la gousse d'ail, là couper en deux dans le sens de la hauteur, ôter le germe au centre
- Couper l'ail en petits morceaux puis presser les avec le dos d'une cuillère
- Couper le pain en morceaux d'environ 1 ou 2 cm et le mettre dans un bol
- Ajouter l'ail pressé, l'huile et le persil et mélanger avec une cuillère à soupe
- Déposer le pain sur une plaque allant au four recouverte de papier sulfurisé
- Enfourner 10 minutes, les croûtons doivent être dorés et secs la cuisson peut varier selon la taille des croûtons

Préparer l'œuf mollet

- Préparer un saladier rempli d'eau froide pour stopper la cuisson de l'œuf
- Mettre à chauffer une casserole rempli d'eau avec une cuillère à soupe de vinaigre blanc (cela facilitera le caillage de l'œuf)
- Lorsque l'eau est chaude, ajouter l'œuf à l'aide d'une louche, l'œuf doit être recouvert d'eau
- Laisser cuire 6 minutes précisent dans une eau frémissante, à feu moyen
- Lorsque l'œuf est cuit le plonger dans le saladier d'eau froide
- Écaler le délicatement en le laissant dans l'eau pour faciliter l'opération

Préparer le lard

- Couper le lard en lardon
- Mettre une poêle à chauffer vif pendant 2 minutes
- Mettre les lardons à cuire 5 -10 minutes selon leurs épaisseurs
- Lorsque la cuisson est finie, mettre les lardons sur un papier absorbant pour ôter la matière grasse

Préparer la sauce vinaigrette

- Mélanger la moutarde et le vinaigre
- Ajouter l'huile et mélanger

Préparer la salade

- Laver et essorer la salade
- Laver et couper en deux les tomates cerises
- Couper en morceaux les noix

Dresser la salade dans un petit saladier ou une assiette

- Disposer les feuilles de salade
- Mettre les tomates, les lardons, les croûtons et les noisettes en répartissant bien sûr la salade
- Disposer délicatement l'œuf au-dessous
- Verser la vinaigrette
- Parsemer d'épices
- Déguster

#### Accompagnement(s)

- Cette salade peut être accompagnée de quinoa au déjeuner et est complète pour le dîner !

Diétô*délices*