

La Véritable Salade Lyonnaise : L'Art du Bistro à la Maison

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 belle frisée fraîche et croquante
- 200g de lardons fumés de qualité supérieure
- 4 œufs extra-frais
- 100g de croûtons de pain de campagne rassis
- 1 gousse d'ail
- Vinaigrette : 2 c.à.s de vinaigre de vin rouge, 4 c.à.s d'huile neutre, 1 c.à.c de moutarde de Dijon, sel et poivre du moulin

Étapes de préparation

- Nettoyer et essorer soigneusement la frisée, puis la disposer dans un grand saladier.
- Frotter les croûtons avec la gousse d'ail coupée en deux et les faire dorer à la poêle avec un filet d'huile.
- Faire revenir les lardons jusqu'à ce qu'ils soient bien croustillants, puis les réserver en conservant le gras de cuisson dans la poêle.
- Pocher les œufs dans une eau frémissante légèrement vinaigrée pendant 3 minutes pour obtenir un blanc pris et un jaune coulant.
- Préparer la vinaigrette en déglacant la poêle des lardons avec le vinaigre, puis en ajoutant la moutarde, l'huile, le sel et le poivre.
- Assaisonner la salade avec la vinaigrette tiède, ajouter les lardons et les croûtons, puis déposer délicatement les œufs pochés sur le dessus.

Les secrets du chef pour réussir

- La température : La vinaigrette doit être versée tiède sur la salade pour légèrement flétrir les feuilles sans les cuire.
- Le choix de la salade : La frisée est indispensable pour son amertume et sa texture qui retient parfaitement la sauce.
- Le service : Servez immédiatement après avoir déposé les œufs pour profiter du contraste entre la chaleur des lardons et la fraîcheur de la salade.
- Astuce croûtons : Pour des croûtons parfaits, coupez le pain en dés irréguliers pour varier les textures.