

Liste de courses détachable
Quantités pour 4 personne(s)

Recette de Oeufs pochés et frisée aux lardons

Boissons sans alcool

Légumes

Salade(s) frisée(s) : 1 pièce(s)

Epicerie

Vinaigre alcool blanc : 15 cl

Vinaigre de framboise : 3 cl

Huile d'olive : 5 cl

Fleur de sel : 1 pincée(s)

Charcuterie

Lardon(s) fumé(s) : 200 g

Crèmerie hors fromage

Oeuf(s) : 8 pièce(s)

Herbes aromatiques

Persil plat : 1 branche(s)



L'atelier des Chefs
Vous allez aimer cuisiner

Cours de cuisine sur internet !

A suivre en direct ou en replay

Votre dîner pour 4 prêt en 45 mn top chrono

Rendez-vous sur :

<http://www.atelierdeschefs.fr/fr/cadeau-cours-cuisine.php>



L'atelier des Chefs
Vous allez aimer cuisiner



Les ingrédients
quantités pour 4 personne(s)

Eau : 2 l

Vinaigre alcool blanc : 15 cl

Oeuf(s) : 8 pièce(s)

Pour la garniture

Salade(s) frisée(s) : 1 pièce(s)

Lardon(s) fumé(s) : 200 g

Vinaigre de framboise : 3 cl

Huile d'olive : 5 cl

Fleur de sel : 1 pincée(s)

Moulin à poivre : 3 tour(s)

Persil plat : 1 branche(s)



Le + du Chef

Achetez des gros oeufs extra frais pour cette recette et les tenir au réfrigérateur jusqu'au dernier moment.

Recette de Oeufs pochés et frisée aux lardons

Grand classique de notre cuisine où l'on va s'appliquer à réaliser de beaux œufs pochés, accompagné d'une salade croquante et d'une vinaigrette chaude assaisonné de quelques lardons.

PRÉPARATION : 15mn

CUISISON : 10mn

REPOS : 0mn

Description de la recette

Ce que vous pouvez préparer avant le cours

- Laver la salade.
- Mettre l'eau et le vinaigre blanc dans une casserole haute.

Pour les œufs

Porter l'eau et le vinaigre blanc à frémissement.

Casser préalablement chaque œuf dans un verre.

A frémissement de l'eau, verser délicatement les œufs de façon à voir une belle robe blanche se former autour du jaune.

Cuire environ 3 minutes selon la taille de l'œuf.

Sortir délicatement l'œuf et le plonger dans un saladier d'eau froide pour stopper la cuisson.

Garder l'eau de cuisson à feu doux pour les réchauffer.

Pour la salade

Effeuiller le persil et ciseler les feuilles.

Dans une poêle chaude, mettre un filet d'huile d'olive et faire colorer les lardons sans trop les mélanger pour faire des sucs au fond de la poêle.

Déglacer votre poêle de vinaigre de framboises, stopper la cuisson.

Assaisonner de poivre du moulin.

Pour le dressage

Plonger les œufs pochés dans l'eau de cuisson afin de les tiédir.

Dans une grande assiette, disposer la salade en couronne.

Napper la salade du jus de cuisson et de lardons.

Égoutter légèrement les œufs pochés et les mettre au centre de la salade.

Assaisonner l'œuf de fleur de sel et d'un tour de poivre du moulin.

Parsemer de persil ciselé.