

Salade aux œufs pochés

Batavia et Pissenlits

pour 4 personnes

Ingrédients

1 pissenlit, 1 botte
1 batavia bien croquante
15 olives noires à la grecque
250 grs de comté
8 petits navets violets bio
4 portions de Carré frais au basilic 0%
1 courgette
8 feuilles de basilic frais ciselé
8 feuilles de persil plat
4 gousses d'ail rose
4 œufs



Préparation

épilchez et laver la batavia et le pissenlit. Réservez.

Pendant ce temps, préparez la garniture.

Mettre dans un cul de poule : 15 olives noires, les 250 grs de comté détaillé en cubes, 8 petits navets violets taillés en fine brunoise et idem pour la courgette, les 4 gousses d'ail rose ciselées très finement (sans le germe) ainsi que le persil et le basilic et les quatre carré frais.

Une fois la garniture prête, mettre une grosse poignée de batavia émincée dans chaque assiette, ajoutez quelques feuilles de pissenlit.

En même temps, faites bouillir une casserole d'eau pour les œufs pochés à venir.

Assaisonnez la garniture dans le cul de poule à votre convenance avec du velours de balsamique, huile d'olive, sel, poivre et déposez la sur le lit de salade.

Quand l'eau est à ébullition, donnez lui un mouvement tournant à l'aide d'un fouet et faites glisser les œufs un à un afin de bien maîtriser la cuisson.

Le mouvement tournant permet aux blanc d'envelopper immédiatement le jaune.

Laisser pocher 3 à 4 minute en maintenant l'eau frémissante.

Bonne dégustation

Jessica Virzi

Coach culinaire

Sain
& Divin