

SALADE AVEYRONNAISE

Juillet 2004 (Actualisé en avril 2017)

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 1 batavia
- ★ 4 œufs
- ★ 200 g de lardons nature
- ★ 1 tiers de baguette rassie
- ★ 20 noix de Grenoble sèches
- ★ 4 tomates allongées (Roma)
- ★ 150 g de roquefort
- ★ 8 cuillères à soupe d'huile d'olive (6 + 2)
- ★ 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin
- ★ 50 g de beurre
- ★ Sel fin, poivre du moulin

Ustensiles : Essoreuse, 2 poêles, Bol

Préparation : 15 mn

Cuisson : 10 mn

Difficulté : Facile

Coût (indicatif) : 8,35 € (Soit 2,09 € par personne)



Recette :

Parer la salade, bien rincer les feuilles à l'eau fraîche, les essorer et les ciseler grossièrement. Faire suer les lardons à sec dans une grande poêle quelques minutes, les égoutter sur du papier absorbant. Couper le pain rassis en petits cubes de 1 cm de côté, faire dorer ces derniers dans une poêle avec le beurre en veillant à ce qu'ils ne brûlent pas, réserver. Couper le roquefort en dés de 1 cm de côté. Ouvrir les noix, en extraire les cerneaux et les concasser.

Préparer la vinaigrette : dans un bol mettre sel et poivre du moulin, verser le vinaigre et bien mélanger pour dissoudre le sel; verser 6 cuillères à soupe d'huile et bien homogénéiser. Mettre à chauffer la poêle où ont cuit les lardons avec l'huile restante, casser les œufs, saler, poivrer et laisser prendre le blanc; rabattre celui-ci sur le jaune. Tapiser quatre assiettes avec la salade, répartir sur chacune d'elles un quart des lardons, des brisures de noix, des croûtons, des dés de roquefort, parsemer de vinaigrette, recouvrir avec un œuf et décorer avec une tomate coupée en quartiers.

Boisson :

Un Coteaux du Tarn rouge. (*)

(*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.