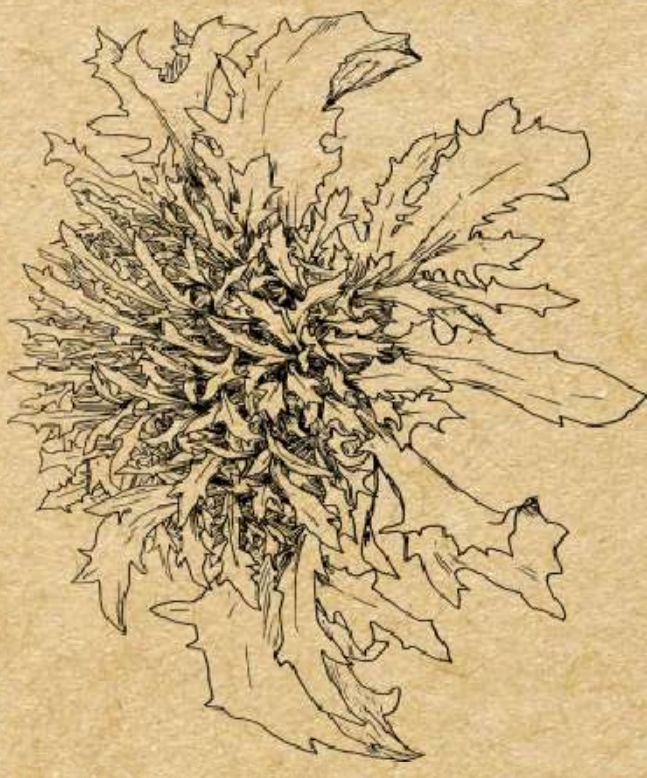


*Salade de chicorée frisée d'Olivet
noix, lardons, œufs de caille*



Salade de chicorée frisée d'Olivet noix, lardons, œufs de caille



pour 2 personnes :

- une petite chicorée frisée d'Olivet
- 8 œufs de caille
- 125 g de lardons fumés
- 100 g de baguette
- 8 à 10 noix
- 1 cuillère à soupe d'huile de noix
- 1 cuillère à soupe d'huile de tournesol
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre

Faites cuire les œufs de caille pendant 3 minutes dans une casserole d'eau bouillante. Stoppez la cuisson dans un bain d'eau froide, puis écalez délicatement les œufs.

Détaillez le pain en dés d'un centimètre. Dans une poêle bien chaude, faites revenir les lardons et les croûtons pendant quelques minutes, jusqu'à ce que l'ensemble soit bien doré.

Préparez la vinaigrette dans un grand saladier en mélangeant les huiles, le vinaigre, sel et poivre. Ajoutez la chicorée, les croûtons, les lardons et les noix. Servez avec les œufs de caille coupés en deux.



urgc

UNION POUR LES RESSOURCES
GÉNÉTIQUES DU CENTRE



Centre-Val de Loire

*Cette opération est cofinancée par
l'Union européenne.
L'Europe investit dans les zones rurales.*

