



SALADE LIÉGEOISE

Avec des lardons, des haricots verts et des pommes de terre



POMMES DE TERRE « DRIELING »

La pomme de terre « drieling » est comme une grenaille mais un peu plus grosse. Grâce à sa taille, elle cuit plus vite que les pommes de terre normales. De plus, il n'est pas nécessaire de l'éplucher.



Pommes de terre Drieling



Échalote



Haricots verts *



Œuf de poule élevée en plein air *



Lardons *



Persil plat frais *



Mesclun *

Total : 20 min.

Rapido

Très facile

Sans gluten

Consommer dans les 3 jours

Sans lactose

La saison des salades est peut-être terminée, mais cette salade d'hiver est idéale pendant la période la plus froide de l'année. Dans la recette traditionnelle, il n'y a pas de laitue, mais nous l'avons choisie pour alléger le tout.

BIEN COMMENCER

USTENSILES : 2 casseroles avec couvercle et 2 poêles.
Recette de **salade liégeoise tiède** : c'est parti !



1 PRÉPARER

- Versez de l'eau à hauteur des **pommes de terre** dans la casserole. À couvert, portez à ébullition et faites cuire 8 à 10 minutes. Pendant ce temps, émincez l'**échalote**.
- Pour les haricots et les œufs, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans l'autre casserole.
- Équeutez les **haricots** et coupez-les en trois morceaux de taille égale.



3 MOUILLER ET CUIRE

- Retirez du feu la casserole contenant les **lardons**, arrosez-les avec le vinaigre de vin blanc, puis ajoutez la moutarde pour la vinaigrette.
- Faites chauffer l'autre casserole sans huile à feu moyen-vif et faites cuire le reste de **lardons** et d'**échalote** 1 à 2 minutes.
- Ajoutez les **haricots** et les **pommes de terre**, puis faites sauter le tout 4 à 6 minutes. Salez et poivrez.



2 CUIRE À L'EAU ET À LA POÊLE

- Faites cuire les **haricots** et 1 **œuf** par personne 5 à 7 minutes à couvert.
- Retirez les **œufs** après 5 minutes et rincez-les à l'eau froide avec les **haricots**. Coupez les **œufs** en quartiers.
- Faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-doux et faites cuire la moitié des **lardons** et de l'**échalote** 5 minutes.



4 SERVIR

- Pendant ce temps, ciselez le **persil plat**.
- Mélangez la vinaigrette, les **pommes de terre** et les **haricots**.
- Servez le **mesclun** sur les assiettes et versez les **pommes de terre** et les **haricots** par-dessus.
- Garnissez avec les **quartiers d'œuf** et le **persil**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre « drieling » (g)	200	400	600	800	1000	1200
Échalote (pc)	1	2	3	4	5	6
Haricots verts (g) 23 *	150	300	450	600	750	900
Œuf de poule élevée en plein air (pc) 3 *	1	2	3	4	5	6
Lardons (g) *	80	160	240	320	400	480
Persil plat frais (brins) 23 *	4	8	12	16	20	24
Mesclun (g) 23 *	30	60	90	120	150	180
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2732 / 653	497 / 119
Lipides (g)	38	7
Dont saturés (g)	12,2	2,2
Glucides (g)	48	9
Dont sucres (g)	4,1	0,7
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	23	4
Sel (g)	2,4	0,4

ALLERGÈNES

3) Œufs

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

CONSEIL : Si vous surveillez votre apport calorique, limitez-vous à 40 g de lardons par personne. Vous pourrez utiliser le reste dans une omelette, par exemple.

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !