



Poireaux

Vinaigrette et œuf

Pour 4 personnes

6 gros poireaux

salade frisée

50 g de jeunes pousses

d'épinard

4 œufs

1 échalote

1/2 bouquet de

ciboulette

15 cl de vinaigre

d'alcool

2 cuil. à soupe de

vinaigre balsamique

10 cl d'huile d'olive

sel et poivre

Élimine la base des poireaux et le vert. Lave-les. Les cuire à la vapeur, ils doivent être tendres à cœur. Egoutte-les et laisse-les tiédir. Prépare les œufs pochés Hache finement l'échalote. Cisèle la ciboulette. Rince et éponge les épinards. Nettoie le cœur de frisée. Dans un bol, prépare une vinaigrette : mélange du sel, du poivre, le vinaigre balsamique et l'huile, émulsionne Presse un peu les poireaux tièdes pour enlever l'eau et coupes-les en deux tronçons. Range-les par 3 dans les assiettes. Sur chaque trio de poireaux, mets quelques feuilles de frisée, des pousses d'épinard, puis un œuf poché. Parsème d'échalote et de ciboulette, entoure d'un cordon de vinaigrette et servir.