

ŒUFS POCHÉS AU NID

Mise en place et préparation: env. 25 min
Entrée pour 4 personnes

Salade

- 1 c. à café **de moutarde forte**
2 c. à soupe **de vinaigre de vin blanc**
4 c. à soupe **d'huile de colza**
1 **gousse d'ail**, pressée
selon goût **sel, poivre, paprika**
200 g **de salade à tondre**
50 g **de cresson**
env. 30 g **d'ail des ours** et autant
d'oseille, effilochés
4 **fleurs de trèfle rouge**,
les fleurs sans les feuilles

bien remuer le tout

Œufs pochés

- 1½ litre **d'eau**
1 dl **de vinaigre de vin blanc**
4 **œufs frais**

répartir la salade sur des assiettes

porter à ébullition dans une casserole,
baisser le feu

casser séparément chaque œuf dans une
tasse, faire glisser délicatement dans l'eau
frémillante, pocher env. 4 min au seuil
de l'ébullition. Retirer les œufs avec une
écumoire, égoutter, dresser sur la salade,
arroser la salade de vinaigrette

selon goût **sel, poivre**

saler et poivrer les œufs

Suggestions

- Utiliser de la salade verte et des herbes de saison.
- Remplacer les fleurs du trèfle rouge par d'autres fleurs comestibles.
- Remplacer les œufs pochés par des œufs durs.

Par personne: lipides 18 g, protéines 8 g, glucides 2 g, 855 kJ (205 kcal)

