



Les plats principaux

Salade-repas au saumon et oeuf poché

Pour 4 personnes.

Ingrédients

pour la salade

100 grammes saumon (fumé, en lamelles)
1 cuillère à soupe de graines de sésame
1 tiret de vinaigre
300 grammes de salade iceberg
1 avocat (en tranches)
1 concombre (en dés)
4 œufs
20 grammes de pignons de pin (rôtis)

pour le dressing

1 cuillère à soupe de moutarde
1/2 citron (écrasé)
2 cuillères à soupe de vinaigre de vin blanc
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
2 cuillères à soupe de persil (haché)
sel

Méthode de préparation

Toastez brun doré les graines de sésame dans une poêle chaude sans matière grasse. Mélangez tous les ingrédients pour le dressing et incorporez-y ½ cs de graines de sésame rôties. Salez.

Chauffez de l'eau dans une haute casserole (juste avant le point d'ébullition). Ajoutez un filet de vinaigre. Cassez chaque oeuf dans un petit plat séparé. Remuez l'eau en tournant pour former un tourbillon. Versez le premier oeuf dans le milieu du tourbillon. Après 3 à 4 minutes l'oeuf est cuit. Retirez l'oeuf de l'eau prudemment avec une écumoire.

Mélangez la salade avec l'avocat, le concombre et le saumon. Répartissez la salade sur les assiettes, versez du dressing par-dessus et déposez un oeuf poché sur chaque assiette. Terminez avec les graines de sésame et les pignons de pin.

