



Salades

Salade de clapotons



3h30 **30 min** **3h** **0** **393**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Les produits tripiers

4 Pied(s) de mouton

Le court-bouillon

2 Carotte(s)
1 Poireau
1 Gousse(s) d'ail
1 Bouquet garni
1 c. à soupe Vinaigre
d'alcool blanc
1 pincée(s) Gros sel
1 Poivre
3 litre(s) Eau

L'assaisonnement

1 c. à soupe Moutarde
2 c. à soupe Crème
liquide (fleurette)
5 cl Huile d'arachide
1 c. à soupe Vinaigre de
vin
3 branche(s) Persil frisé
1 botte(s) Ciboulette
1 Sel

Étape 1

Cuisson des pieds de mouton

- 1 Peler les carottes avec un économe et les couper en deux à l'aide d'un couteau éminceur.
- 2 Ôter les racines du poireau et le fendre en deux dans le sens de la longueur, avec le couteau éminceur. Rincer le pour enlever les éventuelles traces de terre entre les feuilles vertes.
- 3 Déposer les pieds de mouton dans une cocotte, avec les carottes, le poireau, l'ail entier et le bouquet garni. Couvrir d'eau froide et ajouter le vinaigre. Assaisonner avec le gros sel et le poivre.
- 4 Porter à ébullition puis baisser le feu et laisser cuire pendant 3 heures à couvert. Ecumer régulièrement en enlevant les impuretés qui remontent à la surface à l'aide d'une écumoire.
- 5 Egoutter les pieds de moutons et les désosser. Récupérer la chair et la couper en petits dés avec le couteau éminceur. Déposer dans un saladier et laisser refroidir à température ambiante.

Étape 2

L'assaisonnement

- 1 Mettre la moutarde et la crème dans le saladier contenant la chair des pieds de mouton. Ciseler le persil et la ciboulette avec le couteau éminceur puis les ajouter dans le saladier.
- 2 Verser le vinaigre et l'huile, puis assaisonner de sel et poivre. Mélanger le tout avec une cuillère et réserver au frais.

Étape 3

Préparation des croûtons et des lardons

- 1 Faire chauffer une poêle sur feu vif, puis lorsqu'elle est chaude, faire revenir les lardons à sec, sans matière grasse. Débarrasser les lardons sur une assiette.
- 2 Ôter la croûte des tranches de pain de mie puis le couper en petit carrés à l'aide d'un couteau-scie.
- 3 Dans la même poêle, faire fondre le beurre puis faire dorer les dés de pain de mie des deux côtés. Débarrasser sur une assiette recouverte de papier absorbant.

Étape 4

Dressage

- 1 Dresser un lit de frisée au fond des assiettes de service. Déposer au milieu un peu de salade de clapotons puis garnir de lardons et de croûtons de pain frits. Verser l'assaisonnement et servir aussitôt.

1 Poivre

L'accompagnement

150 g **Frisée(s)**
 50 g **Lardon(s)**
 2 tranche(s) **Pain de mie**
 20 g **Beurre**