

Salades

Salade de légumes croquants et oeuf poché



1h23 **20 min** **3 min** **1h** **466**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 6 personnes

Étape 1

Préparation des légumes

- 1 Retirer la base du fenouil, les feuilles du haut et la première couche. Le couper en deux et retirer le cœur.
- 2 Couper les extrémités du radis noir, prélever un morceau d'environ 6cm de long, le couper en deux dans la longueur.
- 3 Couper les extrémités des radis roses.
- 4 Couper les extrémités des carottes et les peler.
- 5 Couper les extrémités de la branche de céleri, la couper en deux dans la longueur et enlever les fils.
- 6 Laver tous les légumes, les sécher et les disposer sur un plateau. Préparer cinq bols d'eau avec des glaçons.
- 7 Prendre la mandoline et la régler pour tailler de fines tranches.
- 8 Tailler les radis roses puis mettre les tranches dans l'un des bols.
- 9 Faire de même avec le radis noir, le céleri et le fenouil, en les réservant chacun dans un bol d'eau différent.
- 10 Changeant la grille de la mandoline afin de râper les

6 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)
 3 **Carotte(s)**
 1 branche(s) **Fenouil(s)**
 6 **Radis**
 0.5 **Radis noir**
 2 branche(s) **Céleri-Branche**
 25 cl **Huile d'olive**
 15 cl **Vinaigre balsamique**
 20 cl **Vinaigre d'alcool blanc**
 1 botte(s) **Ciboulette**
 0.5 botte(s) **Aneth**
 6 feuille(s) **Menthe fraîche**
 1 **Sauce soja**
 1 **Sel**
 1 **Poivre**

carottes.

- 11 Réserver tous les légumes dans l'eau froide pendant 30 minutes.

Étape 2

Pochage des oeufs

- 1 Dans une casserole, verser de l'eau, ajouter un peu de vinaigre de vin blanc et porter à ébullition.
- 2 Cuire les oeufs pochés. Compter 2 minutes de cuisson.
- 3 Les égoutter sur du papier absorbant puis l'ébarber avec un couteau.

Étape 3

Préparation de la vinaigrette

- 1 Dans un saladier, verser du sel et du poivre.
- 2 Ajouter le vinaigre balsamique et de la sauce soja. Utiliser un fouet pour bien mélanger.
- 3 Tout en remuant avec le fouet, ajouter l'huile d'olive.
- 4 Ajouter le sésame grillé et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
- 5 Egoutter tous les légumes dans une passoire pendant 5 minutes environ.
- 6 Une fois égouttés, les verser dans un récipient et les mélanger à la main.
- 7 Ciseler la ciboulette, l'ajouter aux légumes et mélanger à nouveau.

Étape 4

Dressage

- 1 Assaisonner la salade avec du sel et du poivre.
- 2 Ajouter la sauce, remuer et dresser.
- 3 Assaisonner un oeuf de sel et de poivre puis le déposer au milieu des légumes. Napper avec la vinaigrette.
- 4 Décorer avec quelques feuilles de menthe fraîche et de pluches d'aneth.