



Salade maraîchère à l'oeuf poché sauce meurette

02/09/2011 à 15h09

Par [Scott Serrato](#)

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 20 min

Pour 4 personne(s)

Ingrédients :

- 2 sucrites
- 8 asperges blanches
- 8 cébettes ou oignons nouveaux
- 4 petites courgettes à peau fine
- 1 citron
- 5 tomates de 150g chacune
- 125 g de roquette
- 8 radis rouges
- Fines herbes mélangées (cerfeuil, persil, ciboulette)
- 4 cuillères à soupe de vinaigrette à l'huile de noix
- 4 œufs extra-frais
- 5 cl de vinaigre blanc
- 4 cuillères à soupe de sauce meurette
- Gros sel, fleur de sel poivre du moulin
- Fructose et levure de bière en paillettes

Préparation :

- Lavez délicatement les sucrones après avoir coupé la base pour séparer les feuilles; faites-les tremper dans de l'eau légèrement citronnée pendant 5 minutes, puis rincez-les à l'eau claire. Égouttez les feuilles et réservez-les dans un torchon humide;
- Pelez les asperges avec un couteau économe depuis la pointe vers la queue; cassez la queue avec les doigts pour éliminer les fibres. Ficelez-les en bottillon pour les faire cuire à l'eau (si vous les faites cuire à la vapeur, inutile de les ficeler);
- Parez les cébettes en retirant la première pelure, coupez les deux extrémités et laissez-les tremper quelques minutes pour éliminer le sable. Plongez les tomates pendant 10 minutes dans une casserole d'eau bouillante, égouttez-les et pelez-les. Coupez en quatre les cébettes et la cinquième en petits dés;
- Faites cuire les asperges pendant 10 minutes dans un litre d'eau bouillante avec 25 g de gros sel et 10 g de fructose; réservez-les dans leur eau de cuisson. Faites cuire les cébettes pendant 2 minutes à l'eau bouillante salée, puis rafraîchissez-les à l'eau glacée. Faites cuire les courgettes coupées en rondelles ou bâtonnets pendant 4 minutes à l'eau bouillante salée, puis rafraîchissez-les à l'eau glacée;
- Faites pocher les œufs dans une grande casserole portée à ébullition avec le vinaigre. Cassez les œufs un par un dans un ramequin et faites-les glisser dans l'eau frémissante, comptez 2 à 3 minutes de cuisson, puis égouttez les œufs avec une écumoire et déposez-le sur un torchon plié; ébarbez-les en retirant les filaments blancs qui dépassent avec un couteau;
- Assaisonnez séparément les sucrones, les asperges, les cébettes et les courgettes avec la vinaigrette à l'huile de noix. Sur chaque assiette de service, disposez en rosace les quartiers d'une tomate; placez la sucrine au centre, les grandes feuilles vers l'extérieur; ajoutez les cébettes, les asperges et les courgettes au centre de la sucrine. Parsemez le tout de roquette et de fines herbes. Poudrez de levure et ajoutez les petits dés de tomate en décor;
- Au moment de servir, posez l'œuf poché au centre, incisez-le avec un couteau, assaisonnez de fleur de sel et de poivre au moulin. Nappez de sauce meurette et servez.

L'astuce du chef :

Les salades demandent une attention particulière pour ne pas les abîmer pendant le lavage: ne faites jamais couler l'eau sur les feuilles, remplissez d'abord le récipient, puis déposez ensuite les feuilles dedans.