

RECETTE CUISINE des GONES

SALADIER LYONNAIS

Ingrédients :

3 pieds de mouton cuits et désossés,

3 foies de volaille,

6 œufs durs,

3 tranches de pain rassis,

4 filets de harengs,

1 petite salade frisée,

Ciboulette, estragon, cerfeuil, persil, moutarde, ail

Huile, vinaigre, beurre, sel et poivre

Recette:

Dans un grand saladier,

Préparez une vinaigrette avec moutarde, vinaigre, huile, ail haché, sel, poivre.

Ajoutez la salade nettoyée et coupée en petits morceaux

Frottez les tranches de pain avec la gousse d'ail et les découper en petits cubes.

Faites-les dorer rapidement.

Faites revenir au beurre les foies de volaille coupés en tranche.

Faites saisir les pieds de moutons à la poêle 3 ou 4 mn à feu vif.

Ajoutez les foies de volaille dans la poêle et réservez.

Disposez les filets de harengs taillés en languette sur la salade. Placez les œufs durs coupés en quartier tout autour du saladier. Réchauffez les deux poêles. Versez le tout sur la salade et enfin parsemez le tout d'herbes finement ciselées.

Bon Appétit