

Poireaux Mimosa

 4 PERS.



 15 MIN.

 20 MINUTES



4 poireaux moyens (avec un partie blanche importante)
 2 œufs
 1 échalote
 4 c.à s. huile de colza
 1 c.à s. de vinaigre de cidre
 1 c.à c. de moutarde
 sel, poivre
 Bouquet de persil

- Nettoyez les poireaux et liez-les en bottes. Faire cuire soit :
 - 20 min à l'eau bouillante salée
 - 15 min à l'autocuiseur
- Ciselez le persil et les échalotes et réserver.
- Faites cuire les œufs 9-10 min dans une casserole d'eau. Rafraichir après cuisson dans de l'eau froide.
- Préparez la vinaigrette : Mélangez le vinaigre, la moutarde, le sel et poivre et l'huile. Bien mélanger et ajoutez les échalotes et le persil.
- Une fois refroidis, coupez délicatement les œufs en 2 dans la longueur et séparez les blancs et les jaunes. Coupez les blancs en petits morceaux et émiettez les jaunes à la fourchette.
- Disposez les poireaux tièdes côte à côte dans un plat. Arrosez de vinaigrette.
- Parsemez de blancs d'œufs et de jaunes d'œufs émiettés.

Une entrée riche en fibres et vitamines grâce aux poireaux, associée aux protéines de l'œuf. Un plat traditionnel, simple et digeste, qui prépare à un repas complet.

