

Salade de Feuilles de Chêne Pommes de terre en lamelles Gésier de Volailles

Par Xavier Micheau



Ingrédients : pour 2 Personnes

- 1 Laitue Feuille de Chêne Rouge ou Verte
- 2 Œufs Frais
- 4 à 6 Tomates Olivettes ou Cerises
- 2 Pommes de terre Bio Agria
- 300 g de Gésiers de Volailles
- 50 gr de Graines de Lin
- Huile Vierge de Noix ou Noisettes

Préparation :

1. Préparer et saler les Gésiers au gros sel. Les laisser mariner pendant 12 heures au réfrigérateur, puis rincer à l'eau abondamment et les égoutter.
2. Chauffer de la graisse de canard et ajouter les gésiers pour les cuire à frémissement pendant 1 à 4 heures. Bien vérifier la cuisson des gésiers et laisser refroidir.
3. Nettoyer la Laitue Feuille de Chêne Rouge, laver délicatement les feuilles et bien les sécher. Répartissez-les feuilles dans une assiette plate et faites durcir les œufs pendant ce temps 10 à 12 min.
4. Coupez les tomates en 2, et répartissez-les ainsi que les œufs durs refroidis.
5. Coupez les Pommes de terre en lamelles fines et faites-les revenir à la poêle.
6. Réchauffer les gésiers quelques minutes avec les pommes de terre, puis présenter les lamelles de pommes de terre dans l'assiette et les Gésiers par la suite.
7. Broyez les graines de lins brun, pour bénéficier de leurs bienfaits. Saupoudrez-les sur la salade, dans chaque bol.
8. Arrosez d'un filet d'huile vierge de noix ou d'olive.
9. Salez & poivrez à votre convenance, c'est prêt à être dégusté...



Bonne Dégustation



Suggestion de Présentation

