CHIFFONADE D'ÉPINARDS AUX ŒUFS MOLLETS ET AUX PIGNONS

- Mettez de l'eau à chauffer dans une casserole avec le vinaigre blanc. Quand l'eau bout, mettez les œufs. Comptez très exactement 5 mn de cuisson à partir de la reprise de l'ébullition pour des œufs de taille moyenne (ou si vous préférez, comptez 5 mn et 40 secondes à partir du moment où vous les plongez dans l'eau bouillante). Sortez votre chronomètre à l'avance ! Pendant ce temps, préparez un saladier d'eau glacée. Une fois le temps de cuisson écoulé, mettez les œufs dans l'eau glacée pour stopper la cuisson. Laissez-les refroidir quelques minutes avant de les écaler délicatement. Réservez.
- Équeutez les épinards, lavez-les et essorez-les. Superposez plusieurs feuilles et coupez-les finement à l'aide d'une paire de ciseau.
- Coupez le pain en petits dés de +/- 1,5 cm. Épluchez la gousse d'ail, enlevez son germe et coupez-la en 4. Mettez une poêle à chauffer avec 3 c. à soupe d'huile d'olive. Quand elle est chaude, mettez à revenir à feu modéré les dés de pain avec les morceaux d'ail en remuant régulièrement jusqu'à ce qu'ils aient une belle couleur dorée. Jetez les morceaux d'ail et laissez refroidir les croûtons.
- Coupez-le bout terreux des champignons et passez-les rapidement sous l'eau froide. Épongez-les dans du papier absorbant. Émincez-les finement et citronnez-les.
- Rincez la ciboulette. Ciselez-la finement.
- Dans un bol, mélangez le vinaigre, le sel, le poivre et 4 c. à soupe d'huile d'olive.
- Épluchez la pomme (si elle est bio, gardez la peau) et coupez-la en fines lamelles.
- Dressez la salade d'épinards dans des assiettes individuelles en commençant par les pousses d'épinards, puis les champignons, les lamelles de pomme, les croûtons, la sauce, les œufs mollets, les pignons et la ciboulette. Servez aussitôt.

💡 Pensez à sortir vos œufs à l'avance pour qu'ils soient à température ambiante. Trop froids, ils éclateraient au contact de l'eau bouillante.
Adaptez le temps de cuisson en fonction de la taille de vos œufs, les conseils ci-dessus sont valables pour des œufs moyens (entre 53 g et 63 g par œuf).
Le vinaigre blanc va ramollir la coquille des œufs qui sera ensuite plus facile à enlever.
Pour écaler les œufs, tapotez-les très délicatement sur une table et laissez-les tremper dans le saladier d'eau froide.
Pour que vos œufs soient cuits exactement de la même manière, choisissez-les de grosseur égale et utilisez une petite passoire (ou une écumoire) pour les déposer et les retirer - en même temps - dans la casserole.

Assez facile
45 mn de préparation
10 mn de cuisson
Bon marché
Veggie

<u>Ingrédients pour 4 pers.</u> :

500 g de **jeunes pousses d'épinards**
4 **œufs** moyens
1 **pomme verte** (type Granny Smith, bio de préférence)
150 g de **champignons de Paris**
Quelques branches de **ciboulette**
1/4 de **baguette** rassise
1 gousse d'**ail**
1 c. à soupe de **vinaigre de cidre**
1/2 **citron**
2 c. à soupe de **pignons**
8 cl de **vinaigre blanc**
Huile d'olive
Sel
Poivre du moulin

Variantes :

Vous pouvez remplacer :
- les pousses d'épinards par de la mâche,
- la ciboulette par du basilic,
- les pignons par des graines de courge ou de tournesol,
- le vinaigre de cidre par du vinaigre de Xérès, balsamique ou un autre vinaigre de votre goût !
Si vous n'aimez pas l'ail, n'en mettez pas dans les croûtons, voire ne mettez pas du tout de croûtons ...
Vous pouvez également supprimer la pomme verte, les champignons et les pignons.
Conservez tout de même les épinards et les œufs 😉, ces deux ingrédients vous donneront à eux seuls une délicieuse entrée !
Vous pouvez enfin rajouter au choix (mais ne mettez pas de pomme !) :
- des rondelles de topinambours ou de rattes bien grillées à la poêle,
- un fond de purée de panais ou d'héliantis,
- des lamelles de magrets fumés et/ou de roquefort, à vous de décliner cette salade selon vos goûts en respectant les saisons ! 😊