

## LA RECETTE



# Régal printanier de dent-de-lion

Depuis des siècles, sous nos latitudes, l'arrivée du printemps se conjugue avec gourmandise pour les amateurs de jeunes pousses de pissenlit. Bon appétit !

### Réalisation

Temps de préparation : **30 minutes**

Temps de cuisson : **15 minutes env.**

Difficulté : **Facile**

### Ingédients (pour 2 personnes)

2 belles poignées de jeunes pousses de dent-de-lion

2 œufs frais

50 g de lardons

2 tranches de pain de mie

2 c. à s. d'huile d'olive

Herbes de Provence

Sel

### Pour la sauce:

4 c. à s. d'huile de colza

1 c. à s. de vinaigre blanc

1 c. à c. de moutarde

1 petit oignon émincé

Sel

Poivre

### Préparation de la viande

Lavez soigneusement les feuilles de dent-de-lion et, si nécessaire, coupez-les en deux dans la largeur. Faites cuire les œufs mollets (6 minutes), plongez-les dans de l'eau froide et pelez une fois refroidis. Faites revenir les lardons à la poêle. Réservez. Coupez le pain en cubes. Faites-les dorer à la poêle, dans l'huile d'olive chaude et remuez régulièrement. Retirez la casserole du feu, saupoudrez d'herbes de Provence et salez. Préparez la sauce, versez sur la salade, mélangez et répartissez sur les assiettes avant de décorer avec l'œuf entrouvert, les lardons et les croûtons. Servez sans attendre.

### Le pissenlit

Le pissenlit ou dent-de-lion, voire encore deint de lyon en patois vaudois, donne le ton au début du printemps : d'un jaune chaud, cette fleur illumine les prés. Connue pour ses vertus thérapeutiques, elle permet notamment de traiter certains troubles digestifs et la perte d'appétit. Sous nos latitudes, ses feuilles au profil très dentelé font le bonheur des gourmands amateurs de salade de dent-de-lion.

