

Recette de la frisée au lardons

(façon sud-ouest et surtout à la mienne..)



<http://perso.wanadoo.fr/montarras/>

Niveau débutant

Petite information : Tous ces ingrédients en font un plat unique pour un repas.

Les ingrédients (pour 4 personnes) :

- une belle salade frisée ou à défaut une frisée dans un grand sachet
- une boîte de lardons (fumés ou nature suivant votre goût)
- un sachet de gésiers de canard confits (entiers ou en lamelles suivant votre goût)
- un sachet de magret de canard en lamelles
- des grattons de canard
- une petite boîte ou un petit sachet d'olives vertes dénoyautées
- une petite boîte ou un petit sachet d'olives noires dénoyautées
- une petite boîte de maïs doux
- une boîte de tomates cerises
- une boîte de petits fromages pour salades
- un sachet de croustons pour salade
- huile d'olive
- vinaigre
- optionnel : des épices pour crudités

La recette :

- lavez la salade puis mettez la dans un grand saladier
- faites la vinaigrette puis incorporez la
- parsemez sur la salade les olives noires et vertes et le maïs doux. Mélangez délicatement.
- parsemez sur la salade les tomates cerises et les grattons de canard. Mélangez délicatement.
- optionnel : mettez un peu d'épices pour crudités. Mélangez délicatement.
- réservez
- dans une poêle, faites cuire les lardons.
- dans une autre poêle, faites réchauffer les gésiers de canard à feu doux.
- incorporez les lardons et les gésiers encore chauds à la salade. Mélangez délicatement.
- parsemez sur la salade votre sachet de croustons. Mélangez délicatement.
- parsemez sur la salade les petits fromages.
- disposez joliment sur la salade les lamelles de magret de canard.
- servez à table de suite.
- Accompagnez avec un rosé Côtes de Provence bien frais.

Bon Appétit !

Pour me contacter :

mfmontarras@wanadoo.fr