



## Salade d'Effiloché de boeuf mariné au vinaigre de cidre



 10 personnes  60 minutes

---

### Ingrédients

- 600 g d'Effiloché de boeuf Socopa
- 500 g de lentilles vertes du Puy
- 300 g de carottes
- 100 g d'oignons grelots
- 10 tranches de bacon
- 20 œufs de caille
- 1 botte de ciboulette
- 8 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
- 12 cuillères à soupe d'huile de soja
- 5 cuillères à soupe de moutarde de Dijon
- sel, poivre

### Préparation

Rincer les lentilles à l'eau froide. Prendre une casserole d'eau (3 fois le volume de lentilles) et faire cuire 25 min les lentilles. Après ébullition, vérifier et égoutter. Éplucher les carottes, les tourner à la cuillère parisienne et les cuire 15 min dans de l'eau salée, puis réserver. Émietter l'Effiloché de boeuf dans un plat gastro et mélanger avec la marinade composée du vinaigre de cidre, d'huile de soja, de moutarde, de ciboulette hachée et d'oignons grelots. Cuire les œufs de caille 2 min, puis les écaler. Faire griller le bacon à la plancha. Dresser en assiette wok en commençant par les lentilles, les carottes parisiennes, les œufs ainsi que le bacon autour et l'Effiloché de boeuf foisonnant sur le dessus.