



## Frisée et émincé de bacon façon lardons

Phase : **d'Attaque**

Par portion | Apports de référence %

Énergie	Matières grasses	Acides gras saturés	Glucides	Sucres	Protéines	Sel
<b>240</b> kcal	<b>13,1</b> g	<b>4,98</b> g	<b>15,0</b> g	<b>2,4</b> g	<b>12,2</b> g	<b>1,23</b> g
<b>12%</b>	<b>15%</b>	<b>11%</b>	<b>3%</b>	<b>3%</b>	<b>23%</b>	<b>25%</b>

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie  
**Entrée**

Prêt en  
**15 min**

Cuisson  
**15 min**

### Ingrédients

Pour 1 personne

- 1 tranche de pain complet
- 1 cuillère à café d'huile
- 1 cuillère à café d'herbes de Provence
- ½ gousse d'ail
- 30g d'allumettes de bacon dégraissées
- ½ frisée
- 1 échalote
- 1 cuillère à café de margarine allégée
- 2 cuillères à soupe de crème allégée (20%)
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de framboise
- poivre

### Préparation

1. Préchauffez le four à 180°.
2. Coupez la tranche de pain en dés. Dans un bol, mélangez le pain, l'huile, les herbes de Provence et l'ail.
3. Enfouez pendant environ 10 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les croûtons soient dorés.
4. Ciselez la frisée et réservez-la. Épluchez et émincez l'échalote. Faites chauffer la margarine dans une poêle et faites-y dorer l'échalote. Ajoutez les allumettes de bacon et faites-les cuire pendant 2 minutes.
5. Déglacez avec la crème et le vinaigre de framboise. Poivrez selon votre convenance.
6. Dressez sur assiette la frisée ciselée, la préparation et les croûtons.