

L'Office de Tourisme de Pareloup Lévézou vous souhaite bon appétit !



Le chef Sébastien Gaches du restaurant Le Viaur à Ségur  
vous propose sa recette aux couleurs du Lévézou !



# Oeuf mollet croustillant Velouté de lentilles & Poitrine de cochon grillée



## Ingrédients pour 6 personnes

- 8 œufs
- 5 cl vinaigre blanc
- 200 gr de chapelure
- 100 gr de farine
- 200 gr de poitrine de cochon noir  
"La Ferme du Vialaret"
- 350 gr de lentilles "Les Frontilles"
- 2 carottes
- 1 petit oignon
- 1 Bière "LVZ" Black IPA
- 15 cl huile de Cameline  
"Lo Cantou de Bastien"

# PRÉPARATION

## Les lentilles

Éplucher et émincer l'oignon. Éplucher la carotte, la couper en rondelles. Dans une casserole, faire fondre une grosse noix de beurre, y verser l'oignon et la carotte, et les faire revenir pendant 5 minutes, déglacer avec 15 cl de bière (boire ce qui reste !). Ajouter les lentilles et 2 fois le volume d'eau, sel et poivre et laisser cuire environ 25 min. Une fois cuit, mixer avec le bouillon et passer un chinois étamine, réajustez l'assaisonnement. Si jamais c'est trop épais, allonger avec un peu de bouillon de bœuf.

## La Poitrine

Découper des lardons de poitrine de cochon, les faire revenir dans une poêle, bien grillés pour qu'ils soient croustillants.

## Les œufs

Porter une casserole d'eau à ébullition avec les 5 cl de vinaigre blanc, plonger délicatement les œufs, cuire 6 min. Sortir les œufs et les plonger dans un récipient d'eau et de glaçons. Écaler les œufs quand ils sont froids. Paner les œufs à l'anglaise: préparer 3 récipients, un avec la farine, un avec 2 œufs battus salés et poivrés et un avec la chapelure. Passer les œufs dans une poêle avec du beurre et de l'huile, les faire colorer sur toute la surface à feu moyen et délicatement.

## Finition

Finir de chauffer les œufs au four 10 min à 100°C maxi. Dans une assiette creuse, verser le velouté de lentilles bien chaud, disposer l'œuf au centre à la surface du velouté, parsemer les lardons autour de l'œuf à la surface également. Verser un filet d'huile de Cameline pour parfumer légèrement.

Bonne dégustation !

**DÉCOUVREZ LES PRODUITS FABRIQUÉS SUR LE LÉVÉZOU**

Contactez l'Office de Tourisme de Pareloup Lévézou



## RETROUVEZ LES INGRÉDIENTS CHEZ :

**La Ferme du Vialaret** - poitrine de cochon noir - Le Vialaret 12290 Ségur  
**05 65 70 70 82**

**Les Frontilles** - lentilles  
Frontin bas 12290 Canet de Salars  
**06 72 10 58 66**

**LVZ Bière** - 34 Rue de la Caillolie,  
12430 Alrance - **06 71 21 48 37**

**Lo Cantou de Bastien** - huile de cameline - La Rouquette, 12290 Ségur  
**06 88 28 45 48**

**Roland Vidal** - œufs  
12290 Le Vibal - **06 73 76 41 88**

... ou demandez la liste de leurs points de vente à l'office de tourisme !

**OFFICE DE TOURISME  
DE PARELOUP LÉVÉZOU**

Place de la Rivière  
12290 Pont-de-Salars

Tél. **05 65 46 89 90**  
contact@levevou-aveyron.com  
www.levevou-aveyron.com

**Lévézou!**  
PARELOUP LÉVÉZOU