

Coeurs d'œufs



Les ingrédients :

Des oeufs frais
De la roquette
Pour garnir au choix:
Dés de tomates
Dés de foie gras
Lardons fumés grillés
Oeufs de poisson
Champignons
Truffe
Jambon....
Sel et poivre

Prévoir film étirable
Un mini-bol ou mini-saladier
Ficelle de cuisine

Étaler sur le plan de travail un carré de film étirable de 30 cm de côté et le badigeonner d'huile avec un pinceau. Saler et poivrer. Placer le morceau de film sur un mini bol et l'enfoncer grossièrement. Mettre de l'eau à bouillir dans une sauteuse. Casser un oeuf dans une tasse et le faire glisser dans le mini-bol au creux du film. Ajouter l'accompagnement de votre choix (ici quelques dés de tomates et des lardons fumés grillés). Refermer le film pour former des aumônières en laissant le moins d'air possible et lier avec de la ficelle de cuisine. Les coeurs d'oeufs sont prêts à cuire. Plonger les aumônières dans l'eau bouillante et cuire 4 à 5 mn en les arrosant continuellement pendant la cuisson avec une petite louche d'eau bouillante pour que la cuisson soit uniforme. Sortir les oeufs une fois cuits et les mettre sur le plan de travail. Disposer dans les assiettes une salade de roquette assaisonnée et poser 2 oeufs au centre après avoir retiré la ficelle et le film.

Péché de gourmandise
<http://pechedegourmand.canalblog.com>