



Variations sur l'œuf

1. Œufs pochés à la florentine

- 8 œufs
- 800 g d'épinards frais
- 1 gousse d'ail
- 1 échalote hachée
- Noix de muscade
- 50 g de beurre
- Sel
- Poivre du moulin

Pour la mousseline

- 3 jaunes d'œufs
- 2 c à s d'eau froide
- 250 g de beurre clarifié
- Muscade
- Sel et poivre du moulin

Préparation des épinards

1. Faites bouillir de l'eau vinaigrée. Pendant ce temps, faites tomber dans du beurre une échalote hachée avec une pointe ail. Jetez vos pousses d'épinards lavées et égouttées dans le beurre chaud. Faites revenir à feu vif pour éliminer l'eau rapidement. Salez et poivrez en fin de cuisson.

Préparation de la mousseline

1. Faites mousser vos jaunes d'œufs avec l'eau froide à l'aide d'un fouet. Lorsque les œufs sont bien mousseux, posez votre sauteuse sur une source de chaleur douce en fouettant régulièrement.
2. Lorsque vous obtenez la consistance d'un sabayon, ôtez la sauteuse de la source de chaleur et incorporez le beurre clarifié tiède en fin filets tout en continuant à fouetter.
3. Lorsque la mousseline est prête, assaisonnez-la de sel et de poivre blanc moulu et d'une pointe de muscade.



Préparation des œufs

1. Au moment de servir, pochez vos œufs bien frais dans l'eau vinaigré frémissante pendant +/- 5 minutes. Lorsqu'ils sont cuits, récupérer-les à l'aide d'une écumoire. Epongez-les sur du papier absorbant.
2. Dressez-les sur un nid d'épinards et nappez de sauce mousseline.

2. Œufs cocotte à la crème de Parmesan

Ingrédients (pour 4 pers)

- 4 œufs
- 30 g de beurre
- 2 dl de crème fraîche
- 2 c à s de parmesan râpée
- 1 pointe de muscade
- Pain d'épeautre non coupé
- Sel et poivre du moulin

Préparation

1. Beurrez les ramequins et assaisonnez-les de sel et de poivre. Cassez un œuf bien frais dans chaque ramequin. Enfourez dans un four à 180°C pendant +/- 4 minutes. Bien surveillez pendant la cuisson.
2. Pendant ce temps, faites fondre le parmesan dans la crème que vous aurez chauffé. Assaisonnez de muscade et d'un peu de poivre du moulin.
3. Lorsque vos œufs sont cuits, sortez-les du four. Sortez-les ensuite du bain marie et séchez les ramequins à l'aide d'un linge propre.
4. Nappez l'œuf de sauce au fromage et servez avec des mouillettes d'épeautre.

Regardez la préparation en vidéo

http://www.rtbf.be/tv/emission/detail_un-gars-un-chef/actualites/article_variations-sur-l-uf?id=8119170&emissionId=5931