

Liste de courses détachable
Quantités pour 4 personne(s)

Recette de Oeuf poché façon bénédictine

Crèmerie hors fromage

Oeuf(s) : 8 pièce(s)
Jaune(s) d'oeuf(s) : 3 pièce(s)
Beurre doux : 125 g

Boissons sans alcool

Jus de citron : 1 cl

Légumes

Echalote(s) : 0.5 pièce(s)

Charcuterie

Tranche(s) de Jambon blanc : 3 pièce(s)

Epicerie

Vinaigre alcool blanc : 5 cl
Fleur de sel : 6 pincée(s)

Boissons alcoolisées

Vin blanc sec : 15 cl

Herbes aromatiques

Arôme(s) ail, thym, laurier : 1 pièce(s)
Cerfeuil : 0.25 botte(s)

Boulangerie

Muffin(s) : 3 pièce(s)



L'atelier des Chefs
Vous allez aimer cuisiner



Recette de Oeuf poché façon bénédictine

Un œuf poché déposé sur une tranche de brioche grillée puis nappé de sauce hollandaise.

PREPARATION : 30mn

CUISISON : 10mn

REPOS : 0mn

Description de la recette

Ce que vous pouvez préparer avant le cours

- Réaliser les pesées.

Réaliser les œufs pochés

Casser les œufs dans des verrines résistant à la chaleur.

Porter un grand volume d'eau à ébullition dans une casserole de style cuiseur à pâtes. Ajouter le vinaigre puis déposer délicatement les œufs 4 par 4 en laissant rentrer un peu d'eau dans la verrine avant. Attendre que l'ébullition reprenne et cuire alors les œufs pendant 2 min. Les réserver ensuite dans un bol d'eau fraîche.

Ébarber les œufs afin de leur donner une belle forme, puis les réserver dans un nouveau bol d'eau fraîche.

Conserver l'eau de cuisson sur le coin du fourneau, elle servira à réchauffer les œufs quelques instants avant le service.

Réaliser la sauce

Éplucher l'échalote et l'émincer finement.

Dans une casserole, mettre l'échalote, les aromates et le poivre, puis verser le vin blanc. Porter à ébullition et laisser réduire de 3/4 avant de filtrer la préparation.

Faire fondre le beurre au micro-ondes puis le laisser reposer pendant 2 min. Récupérer un maximum de matière grasse tout en laissant le petit-lait au fond. Réserver à température ambiante.

Préparer un bain-marie.

Mettre les jaunes dans un bol avec la réduction de vin. Fouetter jusqu'à ce que le mélange double de volume. Mettre ensuite le bol au bain-marie et continuer de fouetter jusqu'à ce que mélange prenne la texture d'un flan.

Hors de la casserole d'eau bouillante, continuer à fouetter pour tiédir le sabayon (il est à la bonne température lorsque l'on peut laisser la main sous le cul-de-poule).

Ajouter progressivement le beurre clarifié au sabayon, comme pour réaliser une mayonnaise. Verser quelques gouttes de jus de citron puis rectifier l'assaisonnement.

Réserver au chaud.

Pour le dressage

Tailler les muffins en 2, puis les passer au grille-pain.

Tailler des ronds dans le jambon.

Faire chauffer l'eau de cuisson des œufs, puis les déposer dedans 2 par 2 pendant 15 sec. Les égoutter.

Déposer un œuf poché sur chaque demi-muffin ainsi qu'un rond de jambon. Assaisonner de fleur de sel, puis napper de sauce. Décorer de pluches de cerfeuil et servir aussitôt.



Le + du Chef

Remplacez les brioches individuelles par des tranches de pain de campagne. Traditionnellement, c'est de la langue écarlate qui remplace le jambon.



Cours de cuisine sur internet !

A suivre en direct ou en replay

Votre dîner pour 4 prêt en 45 mn top chrono

Rendez-vous sur :
<http://www.atelierdeschefs.fr/fr/cadeau-cours-cuisine.php>