

ŒUFS POCHÉS

Août 2011 (Actualisé en février 2018)

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 4 œufs extra frais (moins de 8 jours)
- ★ 2 cuillères à soupe de vinaigre blanc
- ★ 2 pincées de sel

Ustensiles : Poêle, Tasse, Écumoire

Cuisson : 3 mn (x 4)

Difficulté : Délicat

Coût (indicatif) : 0,80 € (soit 0,20 € par personne)



Recette :

Porter à frémissements une casserole contenant un litre d'eau et le vinaigre, saler. Casser un œuf dans une tasse. Avec une cuillère créer un tourbillon dans la casserole d'eau vinaigrée, verser d'un coup rapide l'œuf au centre et au ras du tourbillon. Ramener les filaments de blanc avec une cuillère autour du jaune. Après 3 minutes de cuisson, retirer l'œuf avec une écumoire, le rafraîchir 30 secondes dans de l'eau très froide (pour arrêter la cuisson), l'égoutter. Procéder de la même façon pour les œufs restants. Les ébarber avant usage.

Les servir posés sur des canapés avec une sauce béarnaise ou une sauce aurore. Ils peuvent accompagner une salade verte, une salade de mâche, une salade frisée avec lardons et noix, des tomates, une tombée d'épinards au beurre, du saumon fumé, une poêlée de champignons des bois, ...

 Si les **œufs pochés** ont été préparés d'avance, il est possible de les réchauffer en les plongeant 2 minutes dans de l'eau à légère ébullition. Il est impératif d'utiliser des œufs ultra frais pour réaliser facilement le pochage.

Boisson :

Un Graves blanc servi à 10°C. (*)

(*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.