

## Œufs pochés

Préparation et cuisson: env. 15 min

1 ½ litre d'eau  
1 dl de vinaigre

4 œufs frais

porter à ébullition dans une casserole, baisser le feu

casser séparément chaque œuf dans une tasse, faire glisser délicatement dans l'eau frémissante, pocher env. 4 min, sortir à l'aide d'une écumoire, égoutter (petites photos du bas)

### Suggestions

- Tenir au chaud les œufs pochés env. 30 min dans de l'eau tiède.
- Servir les œufs pochés chauds ou froids.

### Œufs pochés sur salade de doucette

120 g de doucette

répartir sur des assiettes

1 c. à café de moutarde douce  
2 c. à soupe de vinaigre de vin blanc  
4 c. à soupe d'huile d'olive  
2 c. à soupe de mayonnaise  
un peu de tabasco rouge  
1 gousse d'ail, pressée

selon besoin sel, poivre

bien mélanger le tout dans un saladier assaisonner, verser goutte à goutte sur la salade, dresser les œufs pochés sur la salade (voir ci-dessus)

Par personne: lipides 27 g, protéines 8 g, hydrates de carbone 1 g, 1159 kJ (277 kcal)



Casser séparément chaque œuf dans une tasse, faire glisser délicatement dans l'eau frémissante.



Pocher les œufs env. 4 min au seuil de l'ébullition.



Sortir les œufs à l'aide d'une écumoire, égoutter.

## Œufs pochés sur risotto aux épinards (photo 1)

Préparation et cuisson: env. 30 min

- 1 c. à soupe **de beurre** chauffer dans une casserole
- 1 **oignon**, finement haché faire revenir
- 1 **gousse d'ail**, pressée
- 250 g **de riz à risotto** (p. ex. Vialone) nacrer doucement le riz en remuant
- env. 1 litre **de bouillon de légumes**, bouillant verser peu à peu en remuant souvent et en veillant à ce que le riz reste juste recouvert de liquide. Cuire env. 15 min à feu doux
- 200 g **d'épinards en branches surgelés**, légèrement dégelés ajouter, cuire encore env. 5 min à feu doux jusqu'à ce que le riz soit crémeux et *al dente*
- 50 g **de parmesan râpé** incorporer, dresser avec les œufs pochés (p. 1)

Par personne: lipides 9 g, protéines 11 g, hydrates de carbone 51 g, 1386 kJ (331 kcal)

### Œufs pochés et couscous curry-menthe (photo 2)

- 200 g **de couscous**
- 1 1/2 c. à soupe **de curry**
- 1/4 de c. à café **de sel**
- 2 1/2 dl **d'eau**, bouillante
- 6 **feuilles de menthe**, ciselées
- mélanger le tout dans une terrine
- verser, couvrir et laisser gonfler env. 5 min. Séparer les grains à la fourchette
- incorporer, dresser avec les œufs pochés (p. 1)

### Œufs pochés sur carpaccio de betteraves (photo 3)

- 300 g **de betteraves cuites** couper en fines tranches, répartir sur les assiettes, dresser les œufs pochés (p. 1)
- 2 c. à soupe **de vinaigre de vin blanc**
- 2 c. à soupe **d'huile de tournesol** et
- 2 c. à soupe **d'huile de noix**
- 2 c. à soupe **de pignons**, grillés, hachés
- selon besoin **sel, poivre**
- bien mélanger le tout dans une terrine, verser sur le carpaccio

### Œufs pochés sur salade de tomates (photo 4)

- 4 **tomates**, épépinées, en petits dés mettre dans un saladier
- Vinaigrette aux olives**
- 2 c. à soupe **de vinaigre balsamique blanc**
- 4 c. à soupe **d'huile d'olive**
- 1/2 petit **oignon**, finement haché
- 30 g **de roquette**, grosses tiges retirées, 3 c. à soupe finement hachées, reste réservé pour le décor
- 50 g **d'olives vertes dénoyautées**, finement hachées
- selon besoin **sel, poivre**
- 2 tranches **de pain de mie**, en petits dés, grillés
- bien mélanger le tout dans une terrine assaisonner, mélanger, répartir sur les assiettes, dresser les œufs pochés (p. 1)
- décorer

