



Oeuf Bénédicte et épinards à l'ail des ours

Mise en place et préparation:
env. 1 h

Entrée pour 4 personnes

1 c. s. de beurre

250 g de feuilles d'ail des ours

150 g de pousses d'épinards

½ c. c. de sel

un peu de poivre

1½ l d'eau

1 dl de vinaigre de vin blanc

4 œufs frais

1 dl de vin blanc

2 c. s. de vinaigre de vin aux
herbes

2 c. s. d'ail des ours, ciselé
grossièrement

10 grains de poivre blanc,
écrasés

2 jaunes d'œufs frais

100 g de beurre, froid,
en morceaux

sel, poivre, selon goût

4 tranches de pain de mie,
grillées

sel, poivre, selon goût

1. Préchauffer le four à 60° C, y
glisser un plat et des assiettes.

2. Faire fondre le beurre dans
une casserole. Faire retomber
env. 3 min l'ail des ours et les
épinards, saler, poivrer, réserver
au chaud.

3. Porter l'eau et le vinaigre à
ébullition dans une casserole,
baisser le feu. Casser sépa-
rément chaque œuf dans une
tasse, faire glisser délicate-
ment dans l'eau frémissante,
pocher env. 4 min au seuil
de l'ébullition, retirer, égoutter,
réserver au chaud.

4. **Sauce hollandaise:** porter le
vin à ébullition avec tous les
ingrédients jusqu'aux grains de
poivre compris, faire réduire à
env. 2 c. s., filtrer dans un bol à
parois minces, laisser refroidir.

5. Ajouter les jaunes d'œufs,
installer le bol au-dessus de
l'eau frémissante. Travailler env.
2 min avec les fouets du bat-
teur-mixeur jusqu'à ce que la
masse devienne mousseuse
et garde les traces des fouets.
Ajouter le beurre par portions,
remuer jusqu'à ce que la sauce

soit onctueuse. Eloigner la
casserole du feu, remuer encore
un instant, rectifier l'assaison-
nement.

6. Répartir le pain grillé sur les
assiettes, répartir dessus
épinards à l'ail des ours, œufs
et sauce, rectifier l'assaison-
nement.

Portion:

410 kcal, lip 33 g, glu 15 g, pro 13 g

VÉGÉ

PLUS
RAPIDE...



...avec la **sauce hollandaise Knorr**.
Faire cuire quelques minutes le
contenu du sachet avec 2½ dl de lait,
ajouter 50 g de beurre en remuant
et savourer! La sauce hollandaise
Knorr ne contient ni conservateurs,
ni exhausteurs de goût. En vente
dans tous les magasins Coop.