

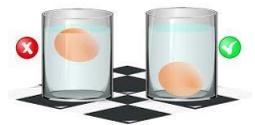


Le thème du mois d'avril 2021

## Les œufs

### BON A SAVOIR

- **Le test du plongeon:** Pour vous assurer qu'un œuf est frais, plongez-le dans un verre d'eau froide, il coulera à pic. S'il flotte, ne le consommez plus.
- **Jetez les œufs fêlés,** ne lavez jamais les coquilles qui constituent une barrière contre les bactéries.
- **Pour les écaler plus facilement,** ajoutez une cuillère à café de bicarbonate de sodium dans l'eau de cuisson. Pour éviter les fissures, salez et ajoutez un trait de vinaigre dans l'eau de cuisson.



### CONSERVATION ET CUISSON

- **Le frigo n'est pas obligatoire.** Des études scientifiques ont montré que les œufs ne développent pas plus de bactéries à 20° qu'à 4°C.
- **3 cuissons top chrono:** Pour des œufs à température ambiante, départ à l'eau bouillante, comptez 3 mn pour un œuf à la coque, 6 mn pour un œuf mollet et 9 mn pour un œuf dur.

## Nos idées de recettes :

### ↳ Œufs mimosa (entrée)



**Ingrédients pour 4 personnes:** 4 œufs - 2 sardines égouttées - 4 tranches de bacon - 3 c à soupe de ricotta - ciboulette - sel - poivre

#### Préparation:

Immergez délicatement les œufs dans une casserole d'eau bouillante, laissez-les cuire 10 mn. Pendant ce temps, faites griller les tranches de bacon à sec à la poêle. Une fois les œufs cuits, refroidissez-les, écalez-les puis coupez-les en 2 dans le sens de la hauteur. Prélevez délicatement les jaunes sans abîmer les blancs.

Mélangez les jaunes avec la ricotta et séparez ce mélange dans 2 bols. Hachez finement le bacon dans le 1<sup>er</sup> bol, émiettez les sardines dans le 2<sup>ème</sup> bol, assaisonnez et mélangez puis répartissez chaque mélange à la poche à douille dans les demi-blancs d'œufs.

Parsemez de ciboulette et servir avec une salade mêlée de saison.

**Astuce:** variez les farces !! En partant de la base jaune d'œufs/ricotta, ajoutez du saumon fumé, du thon, des câpres ou aussi du curry, du paprika...

## 👉 Œufs mollets, salade de quinoa et petits pois (plat de résistance)



**Ingrédients pour 4 personnes:** 8 œufs - 400g de petits pois surgelés - 2 poignées de roquette -  $\frac{1}{2}$  bouquet de persil plat - 40g de pignons de pin - 160g de quinoa cru - huile d'olive - vinaigre balsamique blanc - sel - poivre

### **Préparation:**

Rincez le quinoa, faites-le cuire pendant 15 mn à l'eau bouillante salée et égouttez-le. Faites cuire les petits pois dans l'eau bouillante salée selon le temps indiqué sur le sachet, puis rafraîchissez-les sous l'eau très froide et égouttez-les. Rincez et hachez le persil plat.

Coupez grossièrement la roquette. Faites dorer les pignons quelques minutes dans une petite poêle sans matière grasse.

Faites cuire les œufs pendant 6 mn à l'eau bouillante. Passez-les sous l'eau froide et écalez-les délicatement.

Mélangez le quinoa, les petits pois, le persil haché, les pignons et la roquette dans un saladier. Ajoutez 3 c à soupe d'huile d'olive, 3 cuillères à soupe de vinaigre balsamique, 2 cuillères à soupe d'eau, salez et poivrez. Mélangez. Ajoutez les œufs mollets coupés en deux et servez sans attendre.

## 👉 Ile flottante aux fraises

### **Ingrédients pour 4 personnes:**

4 œufs - 500 ml de lait demi-écrémé - 40g + 1 c à soupe de sucre en poudre - 1 gousse de vanille - 400g de fraises

### **Préparation:**

**Pour la crème anglaise** : Faites bouillir le lait dans une casserole avec la gousse de vanille fendue en 2, puis grattez les grains et laissez infuser et tiédir. Séparez les blancs des jaunes d'œufs.

Conservez les blancs pour la suite de la recette. Dans un saladier, blanchissez énergiquement les jaunes avec 40g de sucre. Versez peu à peu le lait tiédi (sans la gousse de vanille) sur le mélange jaunes d'œufs/sucre, puis remettez le liquide dans la casserole sur feu doux sans arrêter de mélanger avec une spatule. Lorsque la fine pellicule de mousse blanchâtre disparaît, soulevez un peu de crème avec la spatule, inclinez-la et tirez un trait avec votre doigt, si les bords de la crème sont séparés très nettement, la crème est prise. Sinon, continuez la cuisson quelques minutes et renouvelez l'opération. Refroidissez la crème le plus rapidement possible, idéalement en plaçant le bol dans un récipient plus grand contenant des glaçons.

**Pour les blancs** : montez les blancs en neige bien ferme à l'aide d'un fouet électrique. Lorsqu'ils commencent à devenir fermes, incorporez 1 c à soupe de sucre et continuez de battre quelques minutes. Dans une grande casserole, faites bouillir de l'eau. A l'aide de 2 cuillères à soupe, façonnez des quenelles que vous plongerez soigneusement dans l'eau frémissante pendant 30 secondes de chaque côté (également possible : soit au four 3 mn à 180°C dans des moules à muffins en silicone soit dans un plat en verre assez grand 30 à 60 secondes au micro-onde). Réservez sur une grille.

**Pour le dressage** : Equeutez et coupez les fraises en quartier, disposez une partie (environ 250g) au fond des coupelles. Mixez le reste pour en faire un coulis. Répartissez la crème anglaise sur les fraises, ajoutez les blancs en neige cuit puis le coulis pour finir.

