



OEUF ARZAK



Recette de Bijdendijk Joris

Type de plat : entree
 Ingrédient principal : oeufs
 Thématique : Epreuve des chefs
 Difficulté : 🍷🍷🍷🍷🍷

Temps total : 15 min
 Temps de préparation : 15 min
 Temps de cuisson : 7 min

Soyez le premier à commenter cette recette !

La note des internautes :

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- > 4 oeufs
- > 4 tranches de pain de campagne

Herbes aromatiques

- > persil plat
- > menthe
- > coriandre

Panure

- > 1 oeuf
- > 4 cuillères à soupe de farine
- > 150 g de chapelure de pain
- > huile



USTENSILES

Friteuse Glaçons Cellophane

RECETTE

- Etape 1 - Préparation de l'œuf :
 Dans un récipient creux, disposer un film plastique et verser un peu d'huile.
 Disposer à l'intérieur les herbes aromatiques selon ses goûts.
 Casser un œuf et verser dans le film.
 Refermer le film comme une boule : ficeler si possible.
 Renouveler l'opération 4 fois.
- Etape 2 - Cuisson de l'œuf mollet :
 Faire chauffer une casserole d'eau.
 Une fois la surface frémissante, retirer du feu et placer les œufs enveloppés.
 Laisser cuir environ 5 minutes.
 Arrêter la cuisson dans une eau glacée (laisser refroidir au moins 3 minutes).
- Etape 3 - Panure et friture :
 Casser un œuf, le verser dans un ramequin et le mélanger.
 Dans une assiette, disposer la farine, dans une autre la chapelure.
 Retirer le film des œufs en coupant l'extrémité.
 Procéder en douceur afin d'éviter que l'œuf ne casse.
 Rouler les œufs dans la farine, enduire d'œuf et rouler dans la chapelure.
 Mettre à frire les œufs dans une huile à 180° environ 1 minute.
 Égoutter, saler immédiatement.
- Etape 4 - Dressage :
 Placer l'œuf mollet frit au centre de l'assiette.
 Disposer le pain de campagne à côté.
 Déposer un brin de persil sur l'œuf.

ASTUCE

Astuce garniture :
 Faire suer 1/2 échalote dans une poêle avec du beurre, sans coloration.
 Faire tomber 200g d'épinard.
 Saler, poivrer.
 Laisser cuir 1 minute maximum.
 Pour le dressage, disposer l'œuf dessus.
 En accompagnement, sur le pain, 1 tranche de chorizo.

Adapté du format 'TOP CHEF', distribué par NBC Universal

