

Œufs Oeuf petrossian



40 min **30 min** **10 min** **0** **337**
 TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Étape 1

Préparation des ingrédients.

- 1 Eplucher les carottes à l'aide d'un économe puis avec un couteau éminceur, retirer l'extrémité et les découper en rondelles. Réserver dans un bol
- 2 Effeuillez la coriandre et la ciseler grossièrement au couteau éminceur. Réserver dans un bol.
- 3 Couper l'extrémité de la cébette puis la tailler dans la largeur.

Étape 2

Cuisson des carottes et des nouilles

- 1 Mettre un casserole d'eau salée sur le feu. Quand l'eau commence à frémir, y plonger les carottes. Porter à ébullition et laisser cuire 3 minutes.
- 2 Faire bouillir de l'eau salée dans une autre casserole.
- 3 Enlever les carottes du feu et les égoutter dans une passoire. Réserver dans un bol.
- 4 Quand l'eau bout, plonger les nouilles dans l'eau et laisser cuire 5 minutes. Une fois cuites, égoutter les pâtes et réserver.

5 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)
 20 g **Farine**
 4 tranche(s) **Pain de mie**
 20 g **Noisette(s) entière(s)**
 0.25 botte(s) **Cébette thaï**
 120 g **Nouille(s) chinoise(s)**
 1 **Carotte(s)**
 8 c. à soupe **Sauce soja**
 0.25 botte(s) **Coriandre**
 20 g **Oeufs de saumon**
 1 **Sel**
 1 **Huile d'olive**

Étape 3

Préparation de l'œuf

- 1 Faire chauffer de l'eau salée dans une casserole.
- 2 Mettre l'œuf dans l'eau. Le laisser cuire 5 minutes s'il était à température ambiante et 6 minutes s'il était au réfrigérateur.
- 3 Une fois cuit, sortir l'œuf à l'aide d'une écumoire et le plonger dans un saladier d'eau froide pour stopper la cuisson.
- 4 Écaler l'œuf dans l'eau étant donné qu'il est très fragile. Réserver.
- 5 Râper du pain de mie dans une assiette puis écraser les noisettes avec le plat du couteau avant de les concasser.
- 6 Mélanger la poudre obtenue avec la mie de pain.
- 7 Casser un œuf dans un bol et le mélanger avec une fourchette. Ajouter un peu de sel et remuer à nouveau.
- 8 Plonger l'œuf mollet dans l'œuf battu et le recouvrir en le faisant tourner avec une fourchette.
- 9 Le déposer dans la panure et le rouler pour le paner uniformément. Répéter une nouvelle fois l'opération et le réserver.
- 10 Faire chauffer une friteuse à 180°C (Th.6) puis y faire frire l'œuf quelques instants. Quand il est bien doré, le réserver sur du papier absorbant.
- 11 Si la panure n'adhère pas, rincer l'œuf, mettre une couche de farine, le jaune d'œuf et la panure.

Étape 4

Finition

- 1 Faire chauffer de l'huile d'olive dans une poêle. Ajouter les cébettes.
- 2 Retourner les cébettes avec une pince puis ajouter les nouilles ainsi que les carottes.
- 3 Faire revenir le tout puis déglacer à la sauce soja. Après quelques instants, incorporer la coriandre puis réserver dans un saladier.

Étape 5

Dressage

- 1 Dresser les nouilles sautées aux légumes dans une assiette.
- 2 Prendre l'œuf, inciser la partie supérieure et le déposer au centre de l'assiette sur le lit de nouilles.
- 3 Disposer quelques œufs de saumon sur le sommet de l'œuf puis refermer avec le chapeau.