

*Œufs*

Oeufs pochés, chutney de courgettes et tomates, émulsion au gingembre confit



30 min 15 min 15 min **0** **322**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation du chutney

- 1 Tailler la courgette préalablement lavée en petits dés à l'aide d'un couteau éminceur. Réserver dans un saladier.
- 2 Ôter le pédoncule des tomates préalablement lavées puis les couper en dés avec le couteau éminceur. Réserver avec les courgettes.
- 3 Peler le gingembre à l'aide d'un couteau d'office. Etaler un torchon sur le plan de travail puis râper le gingembre dessus. Refermer le linge autour du gingembre râpé puis l'essorer au dessus d'un bol pour ne récupérer que le jus.
- 4 Dans une casserole, verser le vinaigre de vin blanc, le vinaigre de vin rouge, le sucre, le jus de gingembre, les légumes puis la gousse d'ail épluchée. Faire chauffer sur feu vif et porter à ébullition.
- 5 A ébullition, baisser sur feu doux puis laisser compoter pendant une vingtaine de minutes.

Étape 2

Préparation de l'émulsion au gingembre

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour l'oeuf poché

4 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)
1 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**

Ingrédients pour le chutney de courgettes et tomates

250 g **Courgette**
125 g **Tomate(s)**
75 g **Sucre semoule**
5 cl **Vinaigre de vin**
5 cl **Vinaigre de vin blanc**
20 g **Gingembre frais**
1 **Gousse(s) d'ail**
1 c. à café **Curry**

Ingrédients pour l'émulsion au gingembre

25 cl **Bouillon de volaille**

- 1 Dans une casserole, verser le bouillon et porter à ébullition, puis ajouter la crème.
- 2 A l'aide d'un couteau d'office, couper le gingembre confit en morceaux au dessus de la casserole. Augmenter légèrement le feu pour faire bouillir à nouveau.
- 3 Ajouter le beurre coupé en morceaux puis mélanger à l'aide d'un fouet.
- 4 A la reprise de l'ébullition, baisser le feu, saler puis mixer le mélange à l'aide d'un mixeur plongeant.
- 5 Verser le mélange dans un bec verseur en verre puis réserver au bain marie : remplir une casserole d'eau, faire chauffer sur feu doux et déposer le récipient dedans.
- 6 Vérifier la cuisson du chutney, le liquide doit être quasiment évaporé. Ajouter le curry puis mélanger à la spatule.
- 7 Ôter le chutney du feu, l'égoutter dans une passoire placée au dessus d'un saladier. Laisser refroidir.

25 cl **Crème liquide (fleurette)**
40 g **Gingembre confit**
30 g **Beurre**

Étape 3

Cuisson des oeufs

- 1 Disposer une grande feuille de film alimentaire sur une tasse à thé. Creuser légèrement le centre puis avec un pinceau, badigeonner le creux et les bords d'huile.
- 2 Saler le creux, casser l'oeuf dedans. Puis refermer le film en veillant à faire sortir l'air et le sceller avec une ficelle.
- 3 Ne pas couper l'excédant de ficelle, elle servira à récupérer l'oeuf une fois dans la casserole.
- 4 Verser de l'eau dans une casserole, faire chauffer et porter à frémissement. Lorsque l'eau frémit, plonger l'oeuf dedans en veillant à laisser dépasser la ficelle. Laisser cuire pendant 5 minutes sans faire bouillir l'eau.
- 5 Sortir l'oeuf de l'eau à l'aide de la ficelle et le plonger dans un saladier d'eau glacée. Le laisser dans l'eau pendant 10 minutes.

Étape 4

Dressage

- 1 Couper le haut du papier film avec un couteau, sortir l'oeuf de l'eau puis le débarrasser délicatement. Réserver dans un ramequin.
- 2 Disposer un emporte pièce au centre d'une assiette puis dresser un lit de chutney en tassant avec une cuillère.
- 3 Ôter l'emporte pièce puis déposer délicatement l'oeuf au centre du lit de chutney.
- 4 A l'aide du mixeur plongeant, mixer une dernière fois l'émulsion puis la verser autour du chutney à l'aide d'une louche.