Marc Foucher

Soupes chaudes

Crème de choux fleur aux œufs filés

45 min	20 min	25 min	0	344
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation du choux-fleur

1. Défaire le choux-fleur de ses feuilles à l'aide d'un couteau d'office.
2. Découper les branches à l'aide d'un couteau d'office.
3. Faire tremper les branches dans de l'eau avec du vinaigre blanc pour retirer toutes les saletés.
4. Emincer le blanc de poireau à l'aide d'un couteau éminceur et réserver dans un bol.
5. Rincer le choux-fleur sous un jet d'eau froide pour éliminer toutes les impuretés.
6. Tailler des inflorescences c'est-à-dire les sommités des branches et les réserver dans un bol. Garder le reste des branches pour le potage.
7. Tailler également des tranches fines de choux pour le dressage.
8. Faire chauffer le beurre dans un russe puis ajouter le blanc de poireau émincé.
9. Faire suer sans coloration, il s'agit simplement de faire évaporer l'eau des poireaux.
10. Baisser le feu quand ils ont sués et ajouter la farine en mélangeant à l'aide d'une cuillère en bois.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la crème

- 1 **Chou(x)-fleur(s)**
- 100 g **Poireau**
- 50 g **Beurre**
- 60 g **Farine**
- 1 litre(s) **Fond blanc de volaille**
- 1 **Vinaigre d'alcool blanc**
- 1 **Gros sel**

Ingrédients pour les oeufs filés

- 1 unité(s) entière(s) **Oeuf(s) entier(s)**

Ingrédients pour la liaison

- 10 cl **Crème liquide (fleurette)**
- 2 unité(s) entière(s) **Jaune(s) d'oeuf**
- 1 **Sel**

11 Mouiller avec le fond de volaille, remuer puis ajouter le choux-fleur.

12 Ajouter du gros sel et porter à ébullition puis couvrir et laisser cuire pendant 35 min.

13 Faire chauffer de l'eau dans une autre casserole et saler puis ajouter les tranches de choux-fleur.

14 Ajouter les sommités au bout d'une minute, laisser cuire 1 min puis égoutter le tout dans une passoire et verser dans un saladier d'eau froide pour stopper la cuisson.

15 Égoutter à nouveau les morceaux de choux-fleur dans une passoire et les réserver.

Étape 2

Préparation des oeufs filés

1 Casser l'œuf dans un bol et le battre à l'aide d'un fouet puis réserver.

2 Mélanger les jaunes dans un bol à l'aide d'un fouet puis ajouter la crème fraîche et fouetter. Réserver au réfrigérateur.

3 Porter une casserole d'eau et de vinaigre blanc à ébullition.

4 Le vinaigre va favoriser la coagulation des œufs.

5 Baisser le feu à ébullition puis créer un tourbillon à l'aide d'une cuillère en bois et verser aussitôt les œufs dans la casserole en les filtrant à travers une passette.

6 Égoutter les œufs filés à l'aide d'une écumoire et les plonger dans un saladier d'eau froide.

7 Égoutter ensuite les œufs dans une passoire et réserver au frais.

Étape 3

Finition de la crème

1 Vérifier la cuisson à l'aide de la lame d'un couteau, si le choux-fleur est tendre alors il est prêt.

2 Mixer le tout à l'aide d'un mixeur plongeant.

3 La texture doit être crémeuse.

4 Sortir le mélange de jaunes et de crème du réfrigérateur puis verser un peu de potage dedans à l'aide d'un pochon et mélanger à l'aide d'un fouet.

5 Verser le mélange de jaunes et de potage dans la casserole puis mélanger.

6 Verser le potage dans une casserole en le filtrant dans une passette.

7 Bien écraser le potage à l'aide d'un pochon.

Étape 4

Dressage

1 Vérifier l'assaisonnement et saler si nécessaire.

2 Verser le potage dans un bol à l'aide d'un pochon.

3 Déposer les sommités de choux-fleur sur le potage à l'aide d'une fourchette.

Ingrédients pour le dressage
4 branche(s) **Cerfeuil**

4 Dresser les œufs filés sur le potage.

5 Décorer avec les fines tranches de choux-fleur et du cerfeuil puis servir.