



Œufs

Oeufs à la florentine



25 min **20 min** **5 min** **0** **252**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les oeufs et les épinards

4 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)
1 kg **Epinard**
10 g **Beurre**
30 ml **Vin blanc**

Ingrédients pour la sauce

50 cl **Lait demi-écrémé**
40 g **Farine**
30 g **Beurre**
30 g **Emmental**
1 unité(s) entière(s)
Jaune(s) d'oeuf
1 c. à café **Sel**
2 pincée(s) **Noix de
muscade en poudre**
1 **Poivre**

Étape 1

Cuisson des oeufs pochés

- 1 Cuire des oeufs pochés en les plongeant dans l'eau bouillante mélangée au vin blanc. Compter 2 minutes de cuisson.
- 2 Egoutter les oeufs avec une écumoire et les plonger directement dans un saladier d'eau froide pour arrêter la cuisson. Une fois refroidis, les déposer sur du papier absorbant.

Étape 2

Cuisson des épinards

- 1 Laver et couper grossièrement les épinards et les plonger dans une casserole d'eau bouillante pendant 10 secondes pour les attendrir. Les égoutter dans une passoire.
- 2 Faire fondre le beurre dans une casserole et y faire dorer rapidement les épinards. Saler et poivrer. Préchauffer le four à 220°C (Th.7).

Étape 3

Préparation de la sauce Mornay

- 1 Faire chauffer le lait quelques secondes au four à micro-ondes. Faire fondre le beurre dans une casserole anti-adhésive et y verser la farine en pluie, hors du feu.
- 2 Remuer avec un fouet à main et remettre sur feu doux. Verser le lait progressivement, en continuant à remuer au fouet.
- 3 Une fois la sauce épaissie, ajouter le jaune d'oeuf et l'emmental râpé. Bien mélanger pour dissoudre l'oeuf et faire fondre le fromage.
- 4 Assaisonner de sel, poivre et noix de muscade.

Étape 4

Montage et cuisson

- 1 Déposer un nid d'épinards au fond d'un ramequin. Déposer un oeuf poché au milieu, le napper d'un peu de sauce Mornay et enfourner sous le grill du four pendant 5 minutes.

Étape 5

Dressage

- 1 Sortir du four et servir chaud.