

Oufs

Oeufs de caille croquants au sésame



55 min 45 min 10 min **0** **339**
 TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les oeufs croquants au sésame

12 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) de caille
 60 g **Graines de sésame**
 40 g **Farine**
 30 cl **Huile de pépins de
raisins**
 1 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)
 1 **Sel**
 1 **Poivre**

Ingrédients pour la salade

1 **Tomate(s)**
 1 **Pomme(s)**
 1 **Carotte(s)**
 40 g **Mâche**
 100 g **Céleri-Rave**
 1 c. à soupe **Huile d'olive**
 1 **Citron(s)**
 1 **Sel**
 1 **Poivre**

Étape 1

Préparation de la salade de légumes

- 1 Éplucher les carottes à l'aide d'un économe.
- 2 Pour éviter de salir le plan de travail, éplucher les légumes au dessus d'un saladier.
- 3 Couper les extrémités et réserver.
- 4 Éplucher la pomme avec un économe.
- 5 Peler le céleri avec un couteau, sa peau étant plus dure.
- 6 Laver les légumes en les passant sous un jet d'eau.
- 7 Tailler les carottes en julienne, les réserver.
- 8 Répéter l'opération avec le céleri.
- 9 Couper la pomme en deux, retirer le centre puis la tailler en bâtonnets.
- 10 Prendre la tomate préalablement mondée.
- 11 Couper la tomate en quatre, la vider.
- 12 Puis, la couper en lanières un peu plus grosses que le reste des légumes.
- 13 Réserver avec le reste des ingrédients.
- 14 Remuer la salade avec deux fourchettes. L'assaisonner de sel et de poivre.
- 15 Presser le jus d'un citron à l'aide d'un presse-agrumes.

- 16 Ajouter le jus de citron à la salade pour relever le goût mais aussi pour préserver les légumes de l'oxydation.
- 17 Ajouter l'huile d'olive qui va atténuer l'acidité du citron et des tomates.

Étape 2

Panure des oeufs de caille

- 1 Cuire les oeufs de caille : les plonger dans une casserole d'eau froide, amener à ébullition puis compter 4 minutes de cuisson. Prévoir un récipient d'eau pour débarrasser les oeufs écalés de leurs dernières impuretés.
- 2 Écaler les œufs, les plonger dans le récipient d'eau avant de les réserver.
- 3 Préparer une anglaise, c'est-à-dire mélanger un œuf battu avec du sel, du poivre et un peu d'huile.
- 4 Pour paner les œufs, préparer un bol avec l'anglaise, un bol de farine et un bol de graines de sésame.
- 5 Cette panure va permettre de protéger les œufs lors de la cuisson et d'apporter une couche croustillante.
- 6 Commencer par passer un œuf dans la farine, puis le plonger dans l'anglaise et enfin l'enrober de graines de sésame. Continuer avec les suivants, les réserver sur une assiette.
- 7 On doit travailler avec les deux mains mais ne pas les tremper dans tous les ingrédients. Une main doit être réservée aux graines de sésame.

Étape 3

Friture des oeufs

- 1 Plonger un à un les œufs de caille dans l'huile de friture.
- 2 Attention à ne pas plonger les œufs dans de l'huile trop chaude pour ne pas les faire éclater.
- 3 Quand la panure commence à dorer, sortir les œufs de la friture avec une pince.
- 4 Réserver les œufs sur du papier absorbant pour absorber l'excédent de gras.

Étape 4

Dressage

- 1 Saler les œufs de caille tout juste sortis de la friture.
- 2 Dresser la salade en commençant par la mâche.
- 3 Ajouter la salade de légumes au centre.
- 4 Disposer les œufs de caille sur la salade, terminer par une petite touche de persil. Servir.