Thomas L'Hérisson

Œufs

Fines tranches de betteraves, roquette et œuf poché

26 min	20 min	6 min	0	174
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation du pesto

1. A l'aide d'un couteau éminceur, émincer grossièrement la roquette. Réserver dans un bol.
2. Concasser les noisettes et les réserver avec la roquette.
3. Ajouter le parmesan dans le bol puis verser le tout dans la cuve du blender.
4. Saler légèrement, ajouter du piment d'Espelette, de l'huile d'olive et mixer.
5. Verser de l'huile pendant que le blender est en marche selon la consistance souhaitée.
6. Goûter et rectifier l'assaisonnement si besoin.
7. Mixer une dernière fois et débarrasser dans un bol à l'aide d'une maryse.

Étape 2

Préparation des betteraves

1. Couper les extrémités des betteraves et les peler avec un couteau d'office.
2. Passer les betteraves à la mandoline pour obtenir des

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les betteraves et l'oeuf poché

- 4 unité(s) entière(s) **Oeuf(s) entier(s)**
- 1 **Vinaigre de vin**
- 250 g **Betterave(s) rouges(s) cuite(s)**
- 20 g **Roquette**
- 1 **Sel**
- 1 **Poivre**

Ingrédients pour le pesto

- 80 g **Roquette**
- 10 g **Noisette(s) entière(s)**
- 10 g **Parmesan**
- 2 cl **Huile d'olive**
- 1 **Piment d'Espelette**
- 1 **Sel**

lamelles d'environ 1mm.

3. Disposer directement les lamelles de betterave sur une assiette de dressage en formant une rosace. Réserver.

Étape 3

Cuisson des oeufs pochés

1. Faire chauffer une casserole d'eau et porter à frémissements.
2. Ajouter le vinaigre de vin.
3. Casser les œufs dans un bol.
4. Lorsque l'eau frémit, mélanger à l'aide d'un fouet pour former un tourbillon au centre et verser aussitôt les œufs.
5. Attendre quelques secondes puis tourner dans le sens inverse de l'eau à l'aide d'une spatule.
6. Les débarrasser à l'aide d'une écumoire et les déposer sur du papier absorbant.

Étape 4

Dressage

1. Parer les œufs pour leur donner un aspect uniforme.
2. Assaisonner les tranches de betterave avec le pesto, de la fleur de sel et du poivre.
3. Assaisonner la roquette de pesto et mélanger.
4. Saisir le papier absorbant avec l’œuf poché pour le déposer sur les betterave sans l'éclater.
5. Assaisonner de fleur de sel et napper de pesto. Finir avec un pompon de roquette sur l’œuf et servir.