

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 noix 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'œuf 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.