Entrées froides aux légumes

Chou-fleur à la polonaise



30 min	15 min	15 min	0	241
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Cuisson du chou-fleur et préparation des oeufs

1. Séparer les bouquets du chou-fleur et les laver dans de l'eau vinaigrée.
2. Cuire les bouquets dans un cuit vapeur pendant 15 minutes.
3. Vérifier la cuisson à l'aide de la pointe d'un couteau. Elle doit s'enfoncer aisément dans la chair quand le chou-fleur est cuit.
4. Déposer délicatement les œufs dans le panier du cuit vapeur pendant la cuisson du chou-fleur. Laisser cuire pendant 9 minutes.
5. Retirer les œufs du cuit vapeur à l'aide de pinces de cuisine et les passer sous un filet d'eau froide. Briser leurs coquilles en les pressant délicatement sur le plan de travail. Les plonger dans un bol d'eau froide pendant quelques minutes.
6. L'eau va s'immiscer entre l'œuf et la membrane qui l'entoure. Cette étape permet d'écaler plus facilement les œufs.
7. Sortir le chou-fleur du cuit vapeur et le laisser refroidir à température ambiante puis séparer les bouquets en petites fleurettes.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le chou-fleur

- 1 **Chou(x)-fleur(s)**
- 4 unité(s) entière(s) **Oeuf(s) entier(s)**
- 50 g **Pain(s) de campagne**
- 10 g **Beurre**
- 1 **Vinaigre d'alcool blanc**

Ingrédients pour la sauce

- 200 g **Fromage blanc**
- 1 c. à soupe **Moutarde**
- 1 c. à soupe **Huile de noix**
- 0.5 c. à soupe **Vinaigre de cidre**
- 5 tige(s) **Persil plat**
- 1 pincée(s) **Sel**
- 1 pincée(s) **Poivre**

8. Écaler les œufs puis les couper en deux à l'aide d'un couteau d'office.
9. Réserver la moitié des jaunes pour préparer la sauce puis hacher les blancs et les jaunes restants à l'aide d'un couteau d'office.

Étape 2

Préparation des croûtons

1. Faire fondre le beurre dans un bol au four micro-ondes.
2. Badigeonner les deux faces des tartines de pain avec le beurre fondu à l'aide d'un pinceau.
3. Faire dorer les tartines de pain dans une poêle chaude pendant 2 minutes en les retournant à l'aide de pinces de cuisine.
4. Attention à ne pas trop les colorer.
5. Découper les tartines en petits cubes à l'aide d'un couteau éminceur.

Étape 3

Préparation de la sauce

1. Laver, sécher et effeuiller le persil. Le hacher assez finement à l'aide d'un couteau éminceur.
2. Écraser les jaunes d'œufs réservés avec la moutarde dans un bol à l'aide d'une fourchette.
3. Ajouter le vinaigre de cidre, l'huile de noix et mélanger.
4. Incorporer le fromage blanc et la moitié du persil puis réserver le reste pour le dressage.
5. Assaisonner avec le sel et le poivre.

Étape 4

Dressage

1. Répartir le chou-fleur dans des assiettes.
2. Saupoudrer d'œuf haché, de persil et de croûtons.
3. Napper le tout de sauce à l'aide d'une cuillère à soupe, débarrasser le reste de sauce dans des ramequins et servir.