



*Oufs*

# Oeufs brouillés mexicains



**40 min** **25 min** **15 min**      **0**      **515**  
TEMPS TOTAL   PRÉPARATION   CUISSON      REPOS      CALORIES

## Étape 1

### Préparation de la sauce

- 1 Porter de l'eau à ébullition dans une grosse casserole.
- 2 Ecosser le maïs et placer l'épi de maïs dans la casserole.
- 3 Après 5-7 minutes, vérifier si le maïs est cuit en goûtant une graine. Si elle n'est pas tendre, le laisser cuire pendant encore quelques minutes.
- 4 Retirer l'épis de maïs à l'aide de pinces et le réserver pour qu'il puisse refroidir.
- 5 Retirer les graines de l'épi à l'aide d'un couteau à dents quand il a refroidi puis placer dans un saladier.
- 6 Couper grossièrement les tomates et les placer dans le saladier.
- 7 Verser les haricots noirs dans la passoire puis les rincer à l'eau vive et retirer toute féculente restante.
- 8 Placer les haricots dans le saladier.
- 9 Emincer la cébette et la placer dans le saladier.
- 10 Retirer les tiges de la coriandre et la ciseler grossièrement puis débarrasser dans le saladier.
- 11 Assaisonner avec du sel et du poivre puis mélanger le tout à l'aide d'une spatule en exoglass. Réserver la sauce.

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Ingrédients pour la sauce

1 Eau  
1 **Epis de maïs**  
170 g **Tomate(s)**  
75 g **Haricots noirs**  
1 **Cébette thaï**  
2 c. à soupe **Coriandre**  
1 pincée(s) **Gros sel**  
1 pincée(s) **Poivre**

### Ingrédients pour les oeufs brouillés

20 g **Beurre doux**  
1 **Cébette thaï**  
8 unité(s) entière(s)  
**Oeuf(s) entier(s)**  
10 cl **Lait écrémé**  
1 pincée(s) **Gros sel**  
55 g **Cheddar**

### Ingrédients pour le dressage

4 **Tortilla(s) - Galette de**

## Étape 2

### Préparation des oeufs

- 1 Faire fondre le beurre à basse température dans une grande sauteuse antiadhésive.
- 2 Emincer finement la cébette et la verser dans la sauteuse.
- 3 Faire suer pendant environ 1 minute.
- 4 Casser les oeufs dans un second saladier et les battre avec le lait. Incorporer le plus d'air possible pour former une mousse et obtenir un mélange aérien.
- 5 Assaisonner avec du sel et du poivre.
- 6 Verser les œufs battus dans la sauteuse.
- 7 Remuer délicatement les oeufs à l'aide d'une spatule en exoglass pour qu'ils ne collent pas à la poêle.
- 8 Eviter de diviser les oeufs en petits morceaux, ils deviendraient caoutchouteux.
- 9 Pendant que les oeufs cuisent, râper le fromage.
- 10 Une fois que les oeufs sont cuits, retirer la poêle de la plaque.
- 11 Incorporer le fromage aux oeufs, en faisant attention à ne pas trop les brouiller.

**blé ou de maïs**

8 branche(s) **Coriandre**

55 g **Fromage frais à tartiner**

## Étape 3

### Dressage

- 1 Émietter le fromage de chèvre.
- 2 Placer la tortilla entre deux papiers absorbants humides.
- 3 Passer les tortillas aux micro-ondes sur une assiette pendant environ 1 minute.
- 4 Placer les oeufs dans des assiettes individuelles à l'aide d'une cuillère à soupe.
- 5 Ajouter la sauce, le fromage de chèvre émietté et des feuilles de coriandre dans chaque plat.
- 6 Servir tout de suite avec les tortillas chaudes.