



Œufs

Oeufs bénédicte végétariens



40 min 15 min 25 min **0** **344**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la sauce hollandaise

50 g **Beurre doux**
3 unité(s) entière(s)
Jaune(s) d'oeuf
1 **Citron(s)**
0.5 c. à café **Piment de
Cayenne**

Ingrédients pour le sauté de légumes

2 c. à soupe **Beurre doux**
115 g **Champignon(s) de
Paris**
1 botte(s) **Asperge(s)
verte(s)**
1 **Sel**

Ingrédients pour les oeufs pochés

2 c. à soupe **Vinaigre
d'alcool blanc**
4 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)

Étape 1

Préparation de la sauce hollandaise

- 1 Faire fondre le beurre dans une petite casserole sur feu moyen jusqu'à grésillement tout en remuant fréquemment à l'aide d'une cuillère en bois.
- 2 Placer les jaunes d'oeufs dans un blender puis mixer à vitesse moyenne.
- 3 Ajouter le beurre fondu puis mixer à nouveau.
- 4 Couper le citron en deux puis en récupérer le jus à l'aide d'un presse-agrumes. Ôter les pépins et verser le jus dans le blender.
- 5 Ajouter le poivre de cayenne puis mixer.
- 6 Eteindre le blender et réserver la sauce.

Étape 2

Préparation des légumes

- 1 Faire fondre le beurre dans une poêle.
- 2 Emincer les champignons en tranches à l'aide d'un couteau de chef.
- 3 Couper les pieds des asperges.
- 4 Placer les champignons et les asperges dans la poêle

puis assaisonner avec du sel.

- 5 Faire revenir jusqu'à obtention d'une légère coloration tout en remuant à l'aide de la cuillère en bois.
- 6 Retirer la poêle du feu puis réserver.

Ingrédients pour le dressage

2 Pain(s) type muffin

Étape 3

Préparation des oeufs pochés

- 1 Faire chauffer de l'eau avec le vinaigre dans une petite casserole sur feu moyen.
- 2 Tapisser une assiette de papier absorbant.
- 3 Remuer l'eau à l'aide d'une écumoire lorsqu'elle commence à bouillir et la faire tourbillonner.
- 4 Casser un oeuf dans l'eau encore tourbillonnante.
- 5 Cuire l'oeuf pendant 3 minutes.
- 6 Le blanc doit être cuit et le jaune encore coulant.
- 7 Retirer l'oeuf de l'eau à l'aide d'une écumoire puis le transférer dans l'assiette.
- 8 Répéter l'opération avec les autres oeufs.

Étape 4

Dressage

- 1 Couper les muffins en deux à l'aide d'un couteau à dents puis les toaster jusqu'à légère coloration.
- 2 Placer les morceaux de muffin dans des assiettes.
- 3 Couvrir chaque morceau de muffin avec un oeuf poché puis les recouvrir de champignons et d'asperges sautés.
- 4 Verser la quantité de sauce hollandaise souhaitée sur chaque oeuf puis servir immédiatement.