



## Pizzas

# Pizza pita à l'épinard et oeuf poché



**35 min** **20 min** **15 min**

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

**0**

REPOS

**706**

CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Ingrédients pour la pizza

4 **Pain(s) Pita**  
0.5 **Oignon(s)**  
2 c. à soupe **Huile d'olive**  
1 **Gousse(s) d'ail**  
400 g **Pousses d'épinard**  
24 **Tomate(s) cerise**  
200 g **Feta**  
100 g **Parmesan**  
50 g **Pignons de pin**

### Ingrédients pour la finition

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

### Ingrédients pour le dressage

1 **Paprika**

## Étape 1

Préparation de la pizza pita

- 1 Préchauffer le four à 180°C (Th.6).
- 2 Eplucher puis ciseler les oignons à l'aide d'un couteau éminceur.
- 3 Faire chauffer l'huile dans une poêle. Faire revenir l'oignon pendant 2 minutes, tout en remuant à l'aide d'une cuillère en bois.
- 4 Eplucher et hacher l'ail puis l'ajouter à la poêle. Le faire revenir pendant une minute tout en remuant.
- 5 Laver les jeunes pousses d'épinard sous l'eau, les sécher à l'aide de papier absorbant.
- 6 Les placer dans la poêle, les faire fondre jusqu'à ce qu'elles flétrissent légèrement.
- 7 Placer les pains pita sur une plaque de four.
- 8 Répartir le mélange d'épinard sur les pains pita.
- 9 Couper les tomates cerises en deux à l'aide du couteau de chef. Les déposer aux bords des pains pita, laissant ainsi un cercle vide au centre pour l'oeuf poché.
- 10 Emietter la feta au dessus de chaque pain.
- 11 Râper le parmesan à l'aide d'une râpe.
- 12 Répartir le parmesan et les pignons de pin sur chaque

morceau de pain pita.

- 13 Enfourner pendant environ 10 minutes, jusqu'à ce que le fromage fonde.
- 14 Porter de l'eau à légère ébullition dans une casserole puis ajouter le vinaigre.
- 15 Casser les oeufs, les verser délicatement dans l'eau bouillante juste au-niveau de la surface.
- 16 Pocher l'oeuf jusqu'à ce que le blanc soit cuit mais le jaune encore coulant, soit pendant environ 2-3 minutes.
- 17 Sortir les oeufs pochés de l'eau à l'aide d'une écumoire puis les placer au centre de chaque pain.
- 18 Faire de même avec les autres oeufs.
- 19 On peut pocher tous les oeufs en même temps une fois à l'aise avec cette technique.

## **Étape 2**

### Dressage

- 1 Parsemer de paprika puis servir immédiatement.