OEUF TOQUÉ ET ESPUMA D'AIL DES OURS

CUISINE SAUVAGE

Ingrédients pour 4 personnes

Ingrédient	Quantité
Oeufs	4
Beurre	55 grammes
Ail des ours	35 grammes (feuilles)
sel et poivre	1 Pincée
Blanc d'oeuf	150 grammes (récupéré lors de la préparation. Il est donc inutile d'en prévoir en plus)
Pain	1 Tranche (pour des croûtons)

Préparation

1. A l'aide d'un toque-oeuf (ustensile permettant de fendre un oeuf sur son pourtour) ou d'un couteau, ouvrir les 6 oeufs le plus proprement possible afin de pouvoir conserver la coquille comme contenant. Les vider en séparant le blanc des jaunes. Conserver le blanc et les jaunes. Nettoyer les coquilles vides à l'eau claire, après avoir ôté la pellicule intérieure et crevé la bulle d'air dans le fond. Conserver précautionneusement.

2. Récolter de belles feuilles d'ail des ours et vérifier sa cueillette attentivement.

3. A l'aide d'une écumoire ou d'un tamis, plonger 10 secondes les feuilles dans une eau à ébullition. Les retirer et les plonger immédiatement dans une eau glacée afin de stopper la cuisson et conserver la belle couleur verte. Egoutter (en conservant un peu d'eau de cuisson) et réserver.

4. Faire fondre le beurre dans un poêlon et une fois arrivé à ébullition, y plonger l'ail des ours. Mixer le plus finement possible hors du feu.

5. Replacer sur le feu et incorporer le blanc d'oeuf (voir quantité ci-dessus) sans cesser de mixer. Une fois le mélange réalisé, assaisonner et le détendre avec un peu avec du jus de cuisson si nécessaire.

CC BY SA Cuisine Sauvage ASBL, 2015-2024

6. Passer au tamis si nécessaire avant de verser le tout dans un siphon. Mettre sous pression et conserver tiède au bain-marie. (si vous n'avez pas de siphon, vous pouvez fouetter la préparation pour obtenir une mousse)

7. Faire chauffer une casserole d'eau sur le feu. Quand l'eau commence à 'perler' (avant de frémir), y déposer les coquilles d'oeuf dans le fond desquelles vous aurez déposé à chaque fois un jaune d'oeuf, avec encore un peu de blanc sur son pourtour.

8. Une fois le blanc d'oeuf cuit, sortez les oeufs du feu et versez par-dessus l'espuma d'ail des ours. Assaisonnez et décorez de quelques feuilles ciselées ou de croûtons.

CC BY SA Cuisine Sauvage ASBL, 2015-2024