

OEUF POCHÉ SUR NID DE MOURON ET SAUCE CHAMPIGNON



Ingrédients pour 4 personnes

Ingrédient	Quantité
Oeufs	4 pc
eau	0 Quantité souhaitée
vinaigre	0 6 cl/L d'eau
Pain gris	4 tranches
Emmenthal	4 tranches
Mouron des oiseaux	0 Quantité souhaitée
Champignon	50 gr
crème fraîche	60 ml
Fond de veau	60 ml (ou volaille ou légumes)
Vin blanc	18 ml
échalote	0.50 pc
Huile végétale	1 c. à c.
Jus de citron	0 Quantité souhaitée
Sel, poivre	

Préparation

1. Préparation pour le pochage : porter l'eau à ébullition (la hauteur de l'eau ne doit pas excéder 6 à 8 cm). Ajouter le vinaigre blanc et ramener à ébullition.
2. Pocher les œufs : casser les œufs dans un petit ramequin. Verser les œufs un par un dans l'eau à l'endroit de l'ébullition, puis réduire le feu. L'eau doit juste frémir durant la cuisson. Contrôler l'à-point de cuisson à la pression du doigt, seul le blanc doit être coagulé, le jaune reste crémeux. Compter environ 2 à 2,5 minutes pour 1 œuf moyen. S'ils doivent être réchauffés, les maintenir légèrement en sous-cuisson.

3. Finition : les rafraîchir quelques minutes dans de l'eau glacée. Les ébarber délicatement afin de leur donner une forme régulière. Les réserver sur plaque légèrement humide.

4. Réalisation de la sauce champignon : nettoyer les champignons et les couper en fines lamelles. Ciseler les échalotes, suer à l'huile, déglacer au vin blanc. Ajouter les lamelles de champignons, cuire 5 à 8 minutes. Pendant ce temps, cuire le fond choisi avec la crème fraîche et l'épaissir. Mélanger les champignons à la réduction, réduire en purée et mixer. Rectifier l'assaisonnement et ajouter quelques gouttes de jus de citron.

5. Préparer le mouron blanc : ôter les parties fanées ainsi que les tiges trop coriaces pour ne conserver que les sommités et les feuilles tendres. Rincer et essorer le mouron blanc. Réaliser des petits nids individuels sur les toasts.

6. Réalisation du toast au fromage : griller les tranches de pain. Placer dessus une tranche d'emmental sur le pain chaud.

7. Finition : dans le fond d'une assiette chaude et profonde, déposer le toast au fromage chaud, garni d'un "nid" de mouron blanc, accueillant l'œuf poché en son centre. Déposer autour la sauce champignon. Garnir de gros sel et de poivre concassé.

8. Recommandations : les œufs peuvent être réchauffés dans une eau légèrement salée durant 1 minute. Ne jamais saler l'eau de cuisson ; le sel liquéfie l'albumine (blanc de l'œuf). Le vinaigre dans l'eau de cuisson permet de coaguler le blanc d'œuf. L'œuf doit être EXTRA-FRAIS (blanc bien globuleux). Les œufs peuvent aussi être pochés dans du vin rouge. Ne pas hésiter à vinaigrer son eau pour bien pocher les œufs.
