

Menus - Propos

Menus Et Notes Utiles Simples Pour Recettes Odorantes Piquantes Olfactives Succulentes

OEUFS BRAISES AUX POIREAUX ET AU ZAATAR DE Y.OTTOLONGHI

Pour 4 personnes (chez le chef 6 personnes) :

2 càs beurre doux - 2 càs d'huile d'olive - 2 gros poireaux parés, coupés en tranches de 5mm (ne pas hésiter à mettre du vert) - 1 càthé de cumin en graines (grillées à la poêle et légèrement pilées) - 2 petits citrons confits, pépins enlevés, écorces et chair hachées finement - 30cl bouillon de légumes (pour moi une tablette bio + eau bouillie) - 200g de petites feuilles d'épinards - 4 gros oeufs - 90g féta défaits en morceaux de 2 cm environ - 1 càs de zaatar - sel - poivre -

Dans une sauteuse chauffer le beurre et une cuillère à soupe d'huile d'olive sur feu moyen-vif. Lorsque le beurre commence à mousser ajouter les poireaux et une cuillère à café de sel, poivrer généreusement. Faire revenir en remuant souvent durant 3 à 5 minutes.

Ajouter le cumin, les citrons et le bouillon. Faire bouillir de 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce que le bouillon soit évaporé.

Ajouter les épinards et cuire en soulevant la masse jusqu'à ce qu'ils "tombent". Réduire à feu moyen.

Pendant ce temps mélanger le zaatar avec le reste d'huile d'olive soit une cuillère à soupe. A l'aide de la cuillère ou spatule en poids former 4 nids dans la préparation poireaux/épinards. Casser un oeuf dans chaque nid. Saupoudrer les oeufs d'une pincée de sel et parsemer de féta tout autour. Couvrir la sauteuse et cuire de 4 à 5 minutes

Badigeonner chaque oeuf avec le mélange zaatar/huile d'olive. Servir aussitôt! (dans la sauteuse)

Menus Propos © 2007

<http://menuspropos.canalblog.com/>

e-mail : les3aetles2m@wanadoo.fr