

Oufs pochés classiques

Vous voulez faire sensation lors de votre prochain brunch? Il suffit de suivre quelques étapes faciles et, en 5 minutes, vous obtiendrez des œufs pochés dignes du resto.



Végétarien



30 minutes ou moins



TEMPS DE PRÉPARATION
0 min



TEMPS DE CUISSON
5 min



PORTIONS
2

Ingrédients

- 2 œufs
- 15 mL (1 c. à table) de vinaigre blanc
- 1 muffin anglais de grains entiers coupé en deux et grillé
- Une pincée de poivre fraîchement moulu

Préparation

1. Dans une casserole, faire chauffer de l'eau jusqu'à ce qu'elle frémisses. Si l'eau bout, réduire le feu.
2. Casser l'œuf dans un petit bol. Ajouter le vinaigre dans l'eau frémissante et mélanger.
3. Prendre le petit bol et très délicatement laisser tomber l'œuf dans l'eau. Répéter avec l'autre œuf. Faire cuire pendant 3 minutes ou jusqu'à ce que les blancs soient pris, mais que les jaunes soient mous; laisser plus longtemps pour des œufs pochés plus fermes. À l'aide d'une écumoire, sortir les œufs un à la fois.
4. Déposer un œuf sur chaque demi-muffin et poivrer avant de servir.

Trucs

- ✓ Servez des **œufs pochés** sur des salades ou des légumes cuits comme des asperges ou des haricots verts.
- ✓ Préparez des **œufs Bénédicte nouveau** genre : sur un muffin anglais de grains entiers, déposer des épinards cuits et des champignons sautés. Ajouter un œuf poché puis garnir de sauce tzatziki ou de yogourt grec nature.

