

Œufs pochés

- Faire chauffer de l'eau dans une casserole profonde, jusqu'à frémissements.
Pour accélérer la coagulation du blanc d'œuf, on peut ajouter un verre de vinaigre blanc (pour 1 litre d'eau).
- Casser les œufs, un à un, dans l'eau. (3 ou 4 seulement à la fois)
- Les retourner régulièrement avec une écumoire pendant 4 minutes pour que le blanc entoure le jaune.
- Refroidir les œufs pochés dans un saladier d'eau froide puis les égoutter sur un torchon humide.
- Enfin, saler et poivrer.

On peut aussi plonger les œufs avec leur coquille 10 secondes dans l'eau frémissante avant de les y casser : le blanc se fixera mieux autour du jaune pendant la cuisson.

Les œufs pochés peuvent accompagner une salade composée.

(salade, quartiers de tomate, lardons, chorizo, fromage de chèvre, croutons, etc. ...)

Les 4 derniers ingrédients seront préalablement passés dans une poêle sèche, leur gras suffira à la cuisson.