

Oeufs Bénédicte

Ingrédients

Pour 4 personnes

Sauce hollandaise:

100 g de beurre

2 jaunes d'oeufs

poivre

1 pincée de sel

1 cs de jus de citron

Oeufs Bénédicte:

4 oeufs

3 cs de vinaigre de vin blanc

4 tranches de jambon ou de lard

beurre ou de crème à rôtir

2 petits pains plats coupés en deux

beurre à tartiner

fines herbes ciselées, p. ex. ciboulette ou persil



Préparation

Préparation: 25 minutes

Prêt en 25 minutes

1. Sauce hollandaise: faire fondre le beurre lentement à feu moyen (il ne doit pas être trop chaud). Ajouter les jaunes d'oeufs, le poivre, le sel et le jus de citron en mélangeant au batteur, verser lentement le beurre sans cesser de remuer (vitesse minimale du batteur). Réserver au chaud en plaçant le récipient dans de l'eau bouillante.
2. Oeufs Bénédicte: porter de l'eau à ébullition dans une casserole de taille moyenne, ajouter le vinaigre. Réduire le feu pour que l'eau frémisses. Casser chaque oeuf dans une tasse. Créer un petit tourbillon en remuant l'eau avec une spatule. Plonger délicatement un oeuf après l'autre au milieu du tourbillon et pocher 4-5 min dans l'eau frémissante. Les sortir de l'eau à l'aide d'un écumoire ou d'une grande cuillère, égoutter.
3. Pendant la cuisson des oeufs, griller le jambon ou le lard dans un peu de beurre ou de crème à rôtir, réserver. Dorer les petits pains dans la même poêle, tartiner de beurre, recouvrir de jambon ou de lard, disposer l'oeuf par-dessus et napper de sauce hollandaise. Décorer de fines herbes.

Le vinaigre ajouté à l'eau de cuisson permet de bien conserver la forme des oeufs.

Variante pour pocher les oeufs: prendre 4 sachets plastique, en badigeonner un coin avec un peu d'huile, mettre dans une tasse. Casser un oeuf dans le coin du sachet huilé et fermer en entortillant serré. Porter l'eau à ébullition, placer les sachets dans l'eau frémissante (sans vinaigre) et pocher 4-5 min. Variante: utiliser du film alimentaire.

Valeurs nutritionnelles

Une portion contient: 415 kcal; protéines: 13 g; lipides: 35 g; glucides: 14 g.