



Recette

Chou frisé aux oeufs pochés

Moment magique du jaune d'oeuf s'écoulant sur le chou frisé

35 Min.

Temps de préparation



35 Min.

Temps total



Ingrédients pour 4 personnes

CHOU FRISÉ

400 g de chou frisé, coupé en lamelles d'env. 2 cm de large **De saison**

1 oignon, en fines rondelles **De saison**

1 gousse d'ail, en fines rondelles

2 cm de gingembre, en fines lamelles

1 cs de beurre à rôtir

1 dl de bouillon de légumes

2 cs de sauce soja

sel, poivre,   volonté

OEUFs Poch s

4 oeufs frais

1 litre d'eau

1 cs de vinaigre de pomme

1 cc de sel

2 cs de graines s sames, grillées

Voici comment faire

1 de 3

CHOU FRISÉ

Faire sauter l'oignon, l'ail et le gingembre dans le beurre rôti dans une poêle. Ajouter le chou frisé et faire sauter pendant env. 4 minutes. Ajouter le bouillon et la sauce soja et porter à ébullition. Recouvrir et faire cuire pendant env. 10 minutes. Assaisonner éventuellement.

2 de 3

ŒUFS POCHÉS

Faire bouillir l'eau et ajouter le vinaigre et le sel. Casser un œuf dans une tasse et le verser délicatement dans l'eau vinaigrée à peine bouillante. Ajouter d'autres œufs de la même manière. Faire pocher les œufs pendant 3 à 4 minutes juste au-dessous du point d'ébullition. Les sortir soigneusement avec une écumoire et laisser égoutter.

3 de 3

SERVIR

Dresser le chou frisé et les œufs, saupoudrer de sésame et servir tout de suite.