Marc Foucher

Œufs

Oeufs de caille croquants au sésame

55 min	45 min	10 min	0	339
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation de la salade de légumes

1. Éplucher les carottes à l'aide d'un économe.
2. Pour éviter de salir le plan de travail, éplucher les légumes au dessus d'un saladier.
3. Couper les extrémités et réserver.
4. Éplucher la pomme avec un économe.
5. Peler le céleri avec un couteau, sa peau étant plus dure.
6. Laver les légumes en les passant sous un jet d'eau.
7. Tailler les carottes en julienne, les réserver.
8. Répéter l'opération avec le céleri.
9. Couper la pomme en deux, retirer le centre puis la tailler en bâtonnets.
10. Prendre la tomate préalablement mondée.
11. Couper la tomate en quatre, la vider.
12. Puis, la couper en lanières un peu plus grosses que le reste des légumes.
13. Réserver avec le reste des ingrédients.
14. Remuer la salade avec deux fourchettes. L'assaisonner de sel et de poivre.
15. Presser le jus d'un citron à l'aide d'un presse-agrumes.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les oeufs croquants au sésame

12 unité(s) entière(s) **Oeuf(s) de caille**
60 g **Graines de sésame**
40 g **Farine**
30 cl **Huile de pépins de raisins**
1 unité(s) entière(s) **Oeuf(s) entier(s)**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour la salade

1 **Tomate(s)**
1 **Pomme(s)**
1 **Carotte(s)**
40 g **Mâche**
100 g **Céleri-Rave**
1 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Citron(s)**
1 **Sel**
1 **Poivre**

16 Ajouter le jus de citron à la salade pour relever le goût mais aussi pour préserver les légumes de l'oxydation.

17 Ajouter l'huile d'olive qui va atténuer l'acidité du citron et des tomates.

Étape 2

Panure des oeufs de caille

1 Cuire les oeufs de caille : les plonger dans une casserole d'eau froide, amener à ébullition puis compter 4 minutes de cuisson. Prévoir un récipient d'eau pour débarrasser les oeufs écalés de leurs dernières impuretés.

2 Écaler les œufs, les plonger dans le récipient d'eau avant de les réserver.

3 Préparer une anglaise, c'est-à-dire mélanger un œuf battu avec du sel, du poivre et un peu d'huile.

4 Pour paner les œufs, préparer un bol avec l'anglaise, un bol de farine et un bol de graines de sésame.

5 Cette panure va permettre de protéger les œufs lors de la cuisson et d'apporter une couche croustillante.

6 Commencer par passer un œuf dans la farine, puis le plonger dans l'anglaise et enfin l'enrober de graines de sésame. Continuer avec les suivants, les réserver sur une assiette.

7 On doit travailler avec les deux mains mais ne pas les tremper dans tous les ingrédients. Une main doit être réservée aux graines de sésame.

Étape 3

Friture des oeufs

1 Plonger un à un les œufs de caille dans l'huile de friture.

2 Attention à ne pas plonger les œufs dans de l'huile trop chaude pour ne pas les faire éclater.

3 Quand la panure commence à dorer, sortir les œufs de la friture avec une pince.

4 Réserver les œufs sur du papier absorbant pour absorber l'excédent de gras.

Étape 4

Dressage

1 Saler les œufs de caille tout juste sortis de la friture.

2 Dresser la salade en commençant par la mâche.

3 Ajouter la salade de légumes au centre.

4 Disposer les œufs de caille sur la salade, terminer par une petite touche de persil. Servir.