

Oeuf Bénédicte sur champignons

Mise en place et préparation: env. 25 min
Pour 2 personnes

Par personne: 351 kcal
lip 25 g, glu 8 g, pro 19 g



Recettes de
Betty Bossi.

Betty Bossi

75 g de pousses d'épinards
4 tomates séchées à l'huile, égouttées, épongées, en lanières
1 c. s. d'huile de noix ou d'olive

2 champignons portobello ou gros champignons de Paris, sans le pied (env. 200 g)
1 c. s. d'huile d'olive
¼ de c. c. de sel

1½ l d'eau
1 dl de vinaigre de vin blanc
4 oeufs frais
sel, poivre, selon goût

1. Mélanger pousses d'épinards, tomates et huile, dresser sur des assiettes.
2. Badigeonner d'huile les champignons, faire revenir env. 3 min, côté lamelles vers le bas, dans une poêle antiadhésive, retourner, poursuivre la cuisson env. 7 min, saler.
3. Porter l'eau et le vinaigre à ébullition dans une grande casserole, baisser le feu. Casser séparément chaque oeuf dans une tasse, faire glisser délicatement dans l'eau frémissante, faire pocher env. 4 min au seuil de l'ébullition. Retirer les oeufs avec une écumoire, dresser sur les champignons à côté des épinards, rectifier l'assaisonnement.