



OEufs Bénédictes au saumon et sauce hollandaise



Temps de préparation

> 1h



Difficulté

Moyenne



Ingrédients

4 muffins :

450 grammes de farine (+ un peu pour le plan de travail)
7 grammes de levure déshydratée en granulés
8 grammes de sel
1 cuillère à soupe de sucre
30 grammes de beurre (à température ambiante + un peu pour la cuisson des muffins dans la poêle)
1 œuf (à température ambiante)
240 ml de lait

Œufs Bénédicte

huile d'olive
4 jeunes oignons (in dunnen ringetjes)
200 grammes d'épinards
sel et poivre
noix de muscade
1 citron
sauce hollandaise
4 œufs
1 cuillère à soupe de vinaigre de vin blanc
200 grammes de saumons fumé écossais

Méthode de préparation

Préparez les muffins :



- 1.** Mettez les ingrédients dans un bol et pétrissez pendant 10 minutes jusqu'à obtenir une pâte souple. Couvrez la pâte et laissez-la lever pendant une heure dans un endroit chaud. Pétrissez encore un peu la pâte. Farinez le plan de travail et étalez la pâte jusqu'à une épaisseur de 2 cm. Utilisez un verre pour faire des cercles d'un diamètre de +/- 8 cm dans la pâte. Placez les cercles sur votre plan de travail fariné et couvrez avec du film plastique. Laissez lever pendant 45 minutes. Faites fondre une noix de beurre dans une poêle et cuisez les muffins de chaque côté pendant 5 à 7 minutes. Vérifiez qu'ils sont bien cuits à l'intérieur.

OEufs Bénédicte

- 2.** Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle, et faites-y revenir les jeunes oignons. Ajoutez les épinards. Assaisonnez avec du sel, du poivre et de la noix de muscade. Faites mijoter jusqu'à ce que les feuilles d'épinards aient rétréci et que la majorité de l'humidité se soit évaporée. Ajoutez du jus de citron selon votre goût.
- 3.** Préparez la sauce hollandaise
- 4.** Pochez les œufs : dans une casserole, portez à ébullition une couche d'eau de +/- 10 cm et ajoutez le vinaigre de vin blanc. Baissez le feu pour que l'eau ne frémissse plus. Cassez délicatement 1 œuf dans un bol. Faites glisser l'œuf dans l'eau. Maintenez l'eau proche de l'ébullition et faites cuire l'œuf pendant environ 3 minutes. Procédez de même avec les autres œufs. Utilisez une écumoire pour retirer précautionneusement les œufs de la casserole et laissez-les bien égoutter.
- 5.** Ouvrez les muffins tiède et répartissez dessus les épinards et le saumon fumé.
- 6.** Mettez un œuf poché par-dessus et recouvrez-le d'une cuillère de sauce hollandaise.