



Oeuf poché aux épinards et à la sauce hollandaise



Temps de préparation

30 min à 1h



Difficulté

Facile



Ingrédients

6 œufs
250 grammes d'épinards en branches frais
120 grammes de beurre
1 tiret d'eau
1/2 citron (jus)
huile d'olive
sel et poivre
noix de muscade
vinaigre

Méthode de préparation

- 1.** Portez une grosse marmite d'eau à ébullition, puis réduisez le feu. Ajoutez un bon trait de vinaigre. Cassez un œuf dans une tasse et versez-le doucement dans l'eau légèrement frémissante. Laissez cuire à feu doux pendant 3 minutes, puis sortez l'œuf de l'eau à l'aide d'une écumoire. Laissez-le reposer sur du papier absorbant. Pochez 3 autres œufs en utilisant la même technique et gardez-les au chaud.
- 2.** Lavez les épinards et cuisez-les au wok avec un filet d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils réduisent. Assaisonnez de sel, de poivre et de noix de muscade. Laissez-les s'égoutter dans une passoire.
- 3.** Faites fondre le beurre dans un poêlon ou au micro-ondes. Mettez 2 jaunes d'œufs dans une casserole et ajoutez-y le jus de citron ainsi qu'un trait d'eau (2 à 3 cuillères à souper). Faites chauffer la casserole à feu doux et mélangez jusqu'à ce que les jaunes d'œufs prennent (comme une mayonnaise). Retirez la casserole du feu et ajoutez lentement le beurre (en fin filet) tout en mélangeant. Assaisonnez de poivre et de sel à votre guise. Ne remettez pas cette préparation sur le feu.
- 4.** Confectionnez 4 « nids » d'épinards. Déposez un œuf poché dans chaque nid. Arrosez de sauce hollandaise et servez immédiatement.