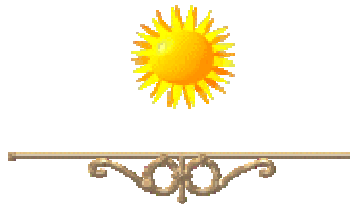


Fiche recette 90

Œufs sur Curry de Carottes.

(Plat végétarien). Préparation : 10 minutes - Cuisson : 35 minutes.

Plat réalisable avec des œufs mollets ou des œufs pochés. Prévoir un ou deux œufs par personne selon appétit.



Ingrédients pour 4 personnes.

800 g de carottes, 2 oignons, 4 œufs, 60 g de beurre, 20 cl de bouillon de légumes, 1 bouquet garni, 1 cuiller à soupe de curry en poudre, 1 cuiller à café de sucre en poudre roux, 5 cl de vinaigre (blanc), sel et poivre.

Préparation & Cuisson.

Curry de carottes. Éplucher les carottes et les couper en rondelles. Peler et émincer les oignons. Faire revenir les légumes dans le beurre à feu doux pendant 5 minutes. Ajouter le sucre et le curry. Continuer à cuire en mélangeant pendant 2 minutes. Ajouter le bouillon et le bouquet garni. Saler et poivrer. Couvrir la cocotte et laisser mijoter 30 minutes jusqu'à ce que les carottes soient bien tendres. Goûter et rectifier l'assaisonnement. Pendant la cuisson, préparer les œufs.

Œufs mollets. Mettre les œufs dans une casserole d'eau froide salée et chauffer. Compter 6 minutes à partir du moment où l'eau commence à bouillir. Égouttez les œufs et égalez-les avec douceur. Ne pas percer le blanc qui est très fragile. Garder au chaud tiède.

Œufs pochés. Faire bouillir 1 litre d'eau avec le vinaigre. Régler le feu pour obtenir un léger frémissement (très important). Traiter les œufs un par un (très important aussi). Casser un œuf dans une tasse et le verser doucement dans l'eau frémissante. Laisser cuire 3 à 4 minutes en ramenant éventuellement le blanc sur le jaune puis repêcher l'œuf avec une écumette et égouttez le avec douceur. Garder au chaud tiède. Ce n'est pas facile. Si l'on possède un appareil spécial, ne pas hésiter à s'en servir.

Pour le service. Ôter le bouquet garni et répartir les carottes sur les assiettes. Déposer un ou deux œufs sur les carottes, nappez avec le jus de cuisson et servez immédiatement.