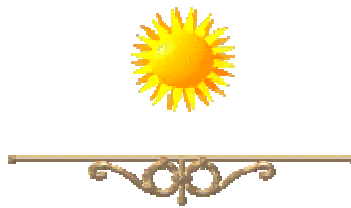


Fiche recette 97

Œufs au Poivre et Curcuma.

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



Ingrédients pour 4 personnes.

4 œufs, 3 gousses d'ail dégermées et écrasées, 1 gros oignon émincé, 1 boîte de tomates étuvées, égouttées, 1 cuiller à soupe de gingembre émincé, 3 cuillers à soupe d'huile d'olive, 1 cuiller à thé de curcuma, 1 cuiller à thé de cumin, 3 cuillers à soupe de coriandre fraîche hachée.

Préparation & Cuisson.

À feu moyen, faire revenir l'ail, l'oignon et le gingembre dans l'huile. Ajouter le cumin et le curcuma. Bien mélanger. Ajouter les tomates et laisser réduire quelques minutes à feu moyen doux. Déposer les 4 œufs en gardant les jaunes intacts sur les légumes et couvrir. Laisser cuire lentement jusqu'à la coagulation du blanc. Décorer de coriandre fraîche. Poivrer abondamment et saler légèrement.