Œufs « à l’assiette » épinard et parmesan

vegetal vegetarien

Imprimer

Commenter

Préparation: **10 min**

Ingrédients
Pour 4 personnes

- 4 œufs 800 g de jeunes pousses d’épinard
- 20 cl de crème de brebis ou végétale
- 100 g de parmesan en poudre
- 1 branche de thym
- 1 feuille de laurier

1. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Conservez quelques pousses d'épinard pour le dressage et déposez le reste sur le tamis du Vitaliseur pour 1 minute, juste pour « tomber » les épinards. Réservez.
3. Faites bouillir la crème avec le thym et le laurier. Assaisonnez.
4. Faites réduire pendant 2 minutes.
5. Ajoutez le parmesan et mélangez bien au fouet. Réservez.
6. Dans le fond de chaque assiette déposez les épinards et cassez dessus les œufs.
7. Déposez une par une les assiettes sur le tamis du Vitaliseur, en veillant bien à ce que chaque assiette ne touche pas les bords du tamis, pour laisser la vapeur d'eau s'écouler librement le long des parois.
8. Faites cuire dans l'assiette pendant 5 minutes.
9. Nappez chaque assiette de sauce au parmesan et ajoutez quelques pousses d'épinard.

Une recette facile et rapide réalisée dans le cadre du magazine 95° #31 sur le thème du végétal par le chef Arnaud Tabarec.

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d’asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises

Mon compte
Recettes