



ŒUF EN MEZZÉ

Ingrédients pour 2 personnes

- 250 gr de pois chiches secs
 - 50 gr de graines de sésame légèrement torrifiées (en remplacement du Tahini)
 - 1 gousse d'ail épluchée
 - 25 ml de jus de citron
 - 25 ml d'huile d'olive
 - Cumin en poudre
 - Sel
- Œuf poché,
- ¼ de litre d'eau,
 - 2,5 cl de vinaigre d'alcool
 - 2 œufs



Progression

La veille, mettre les pois chiches dans une grande casserole d'eau froide. Les laisser tremper toute la nuit.

Le jour même, faire cuire les pois chiches dans 2 litres l'eau bouillante pendant environ 1h30, puis laisser refroidir.

Égoutter les pois chiches et les mettre dans un blinder, avec l'ail, le sésame, le jus de citron et l'huile d'olive. Assaisonner et ajuster la préparation avec le cumin, le sel et éventuellement une pointe de piment de Cayenne ou piment d'Espelette.



Petite astuce du chef

On peut ajouter un peu de jus de cuisson des pois chiches, si nécessaire, pour bien lisser la préparation.

Dans une grande casserole, ou sauteuse, faire bouillir l'eau et le vinaigre d'alcool. Pendant ce temps-là, casser les œufs séparément dans un ramequin.

À frémissement, former un tourbillon dans l'eau à l'aide d'un fouet, y déposer délicatement les œufs un à un au centre du tourbillon et rabattre le blanc sur le jaune avec une petite écumoire ou une cuillère à soupe pendant la cuisson (environ 1minute 30).

Retirer l'œuf de l'eau et le déposer délicatement sur un torchon propre pour absorber l'eau restant sur l'œuf.

Dresser les assiettes avec une cuillère à soupe de crème de pois chiches et déposer l'œuf sur le dessus. On peut également agrémenter la recette avec quelques petites pousses de persil, des graines de cumin, et un filet d'huile d'olive.



Chef Stéphane COCAT
Mairie de Créteil (94)