



ŒUF MOLLET, PANÉ ET FRIT, SAUCE FRONTONNAISE

Ingrédients : pour 4 personnes

4 œufs bio extra frais
+ 1 œuf pour panure
40 cl de vin rouge de Fronton
50 gr de lardons
50 gr de champignons frais
1 échalote
150 gr de chapelure
20 gr de farine pour lier
+100 gr pour paner
40 cl de jus de veau
50 gr de beurre



Instructions

Faire bouillir un grand volume d'eau dans une casserole.
Plonger les œufs pendant 5 minutes, puis mettre à refroidir aussitôt sous l'eau.

Écaler les œufs et les passer successivement dans la farine, puis les œufs battus, et pour finir dans la chapelure.
Réserver.

Mettre le vin à réduire de moitié dans une casserole sur feu doux.

Faire revenir les champignons dans une poêle avec les lardons et l'échalote ciselée.
Ajouter une cuillère de farine, cuire 1 minute, puis mouiller au jus de veau et au vin rouge.

Passer l'œuf dans une poêle bien beurrée pour cuire et colorer la chapelure.
Dresser la sauce dans une assiette et déposer l'œuf pané dessus.

Dressage :

Dans le fond d'une assiette creuse, mettre une cuillère de sauce Frontonnaise, puis les champignons.
Déposer délicatement l'œuf pané et frit.

À déguster de suite.



Chef Olivier VERHECKE
L'Étang d'Ô
66 avenue Général Leclerc / Lieu-dit Bernadou
31340 Villemur sur Tarn