



ŒUF BIO PARFAIT PLONGÉ DANS SA CRÈME DE BETTERAVE

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 œufs Bio
- 2 betteraves rouges bio
- 50 cl de crème liquide (option végétale)
- Fleur de sel de Noirmoutier
- Poivre noir du moulin
- Quelques pousses végétales ou fleurs comestibles



Progression

Laver vos betteraves et les envelopper dans un papier cuisson (ou papier alu), les déposer sur la plaque du four et mettre à cuire à 180°C pour 1h30 à 2 heures. Elles sont cuites quand la lame d'un couteau s'enfonce facilement jusqu'à cœur. Réserver jusqu'à total refroidissement.

Peler les betteraves et les tailler en gros cubes. Garder une demi-betterave pour le dressage.

Assaisonner les betteraves avec sel et poivre, puis les mettre dans un bol mixer avec la crème végétale.

Donner quelques pulsions pour obtenir une crème onctueuse.

Tester et redonner un coup de mixer si vous l'aimez plus lisse. Gouter et rectifier l'assaisonnement si besoin.

Mettre une grande casserole d'eau à chauffer en vérifiant la température maintenue à 65°C. à l'aide d'un thermomètre.

Lorsque la température voulue est atteinte, mes les œufs délicatement dedans et laisser cuire pour 1 heure 15. Veiller au maintien de la température tout au long de la cuisson.

Dressage

Disposer la crème de betterave dans le fond d'une assiette creuse, écaler délicatement l'œuf et le déposer directement dans le centre de la crème.

Sur un côté de l'assiette, déposer quelques pétales de fleurs comestibles et de l'autre, quelques petits cubes de betteraves cuites préalablement taillées.

Un petit tour de moulin sur l'œil et l'assiette est prête à être dégustée.

Il me reste à vous souhaiter un très bon appétit.



Chef Pascal HUE
L'Escale de Lupin
1 rue Les Fontaines
17780 Saint-Nazaire-sur-Charente