



LA BELLE VIE

## Tous les ingrédients pour passer derrière les fourneaux

# Oeufs bénédicte au saumon

Pour 4 personnes | Très facile

35 min | **4.08€** La portion (prix indicatif)

Les oeufs bénédicte, l'incontournable des brunchs. La seule difficulté résident dans la cuisson des oeufs pochés. Chacun y va de sa méthode alors nous, on vous donne quelques conseils pour les réussir.



## Les ingrédients

- 135 g de Beurre doux
- 6 unité de Oeuf
- 4 pièce de English muffin nature
- 1 pièce de Citron jaune
- 120 g de Saumon fumé

##  tapes de préparation



**Préparation** : 25 min



**Cuisson** : 10 min



**Attente** : 0 min

- 1 La sauce hollandaise :  
Pressez le jus d'1/2 citron, réservez. Coupez le beurre en d s.  
Battez les 2 jaunes d'oeufs avec 2 cuillères à soupe d'eau froide. Placez dans un bain-marie chaud et fouettez jusqu'à l'obtention d'une crème mousseuse et légère.  
Ajoutez alors 135 g de beurre en morceaux en plusieurs fois, en fouettant bien à chaque fois.  
Salez, poivrez et incorporez le jus du citron avant de servir.
- 2 Les English muffin :  
Coupez les muffin en 2.  
Toastez les au grille pain ou dans votre four avec l'option grill.

- 3** Les oeufs pochés :  
Quelques tips pour les réussir.  
Le contenant : évitez de prendre une grande casserole, le mieux est d'utiliser la plus petite que vous ayez sous la main.  
Ne mettez pas trop d'eau.  
Certaines écoles préconisent de mettre du vinaigre, si vous rincez l'oeuf dans l'eau froide après, pourquoi pas, sinon, ça laisse un petit goût de vinaigre.
- 4** Plongez les oeufs quand l'eau est frémissante (pas de gros bouillon).  
La cuisson d'un oeuf poché, c'est 3 minutes.
- 5** Il faut cuire les oeufs un par un, toute votre attention sera portée sur un oeuf à la fois et c'est mieux :)  
Soyez délicat au moment de les sortir de l'eau pour ne pas percer le jaune. Vous pouvez utiliser un écumoir :)
- 6** Montage :  
Sur la base du muffin, mettez du saumon fumé, posez un oeuf poché et couvrez de sauce hollandaise. Poivrez.  
Vous pouvez rajouter de l'aneth ou de la ciboulette ciselé.