



LA BELLE VIE

Tous les ingrédients pour passer derrière les fourneaux

Soupe d'épinard et oeuf poché

Pour 2 personnes | Très facile

45 min | **3.91€** La portion (prix indicatif)

Le duo épinard/oeuf poché n'est plus à prouver et cette recette de soupe vous fera profiter de cette belle association. La seule difficulté réside dans le "pochage" des oeufs mais on va vous donner quelques astuces.



Les ingrédients

- **1 gousse** de Ail
- **250 g** de Pousse d'épinard
- **1 pièce** de Bouillon de légume
- **150 ml** de Crème fraîche épaisse/30% de MG
- **2 pièce** de Oeuf

Étapes de préparation



Préparation : 15 min



Cuisson : 30 min



Attente : 0 min

- 1** Faites chauffer 500 ml d'eau et diluer un cube légume. Dans une grande casserole, faites chauffer un filet d'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez une gousse d'ail tranchée en deux et faites la frire pendant 1 minute.
- 2** Ajoutez les épinards, quelques poignées à la fois, en brassant et cuire pendant 2 minutes. Versez le bouillon, portez à ébullition et laissez mijoter pendant 10 minutes.
- 3** Pendant ce temps là, placez à la cuisson des 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.

Plongez les oeufs quand l'eau est frémissante (pas de gros bouillon)

La cuisson d'un oeuf poché, c'est 3 minutes.

- 4 Retirez la soupe du feu et mixez à l'aide d'un mixeur plongeant jusqu'à obtenir une consistance lisse. Vous pouvez aussi utiliser un blender.
Remettre sur le feu et incorporer la crème.
Chauffer et assaisonner de sel et de poivre à votre convenance.
- 5 Servez la soupe avec l'oeuf poché.
Vous pouvez aussi la rendre plus gourmande avec du bacon.