



Velouté de Chou Fleur à la Vache Qui Rit et Œuf Frit

Recette Bruno Passion cuisine du 18/02/2013

Ingrédients pour 6 personnes :

- > 1 beau chou fleur
- > 1 beau poireau
- > 5 pommes de terre moyennes
- > 6 portions de "Vache Qui Rit"
- > 1 cube de bouillon de bœuf
- > 7 œufs (à température ambiante)
- > 1 cebette
- > Farine, chapelure fine, beurre

Préparation :

Eplucher les pommes de terre, les tailler en rondelles, rincer et réserver.

Détailler le chou fleur et séparer les bouquets, rincer et réserver.

Eplucher le poireau et ne garder que la partie blanche. Tailler le en rondelles de 1cm d'épaisseur et laver pour enlever les traces de terre. Egoutter. Faire fondre une bonne noix de beurre dans une cocotte minute et ajouter les poireaux, saler et sucrer légèrement. Faire suer le poireau. Rajouter les pommes de terre et le chou fleur (garder un bouquet pour la déco). Faire cuire quelques instants comme cela puis ajouter 1,5l d'eau et le bouillon cube, fermer la cocotte et faire cuire sous pression 30mn.

Passer le bouquet restant de chou fleur à la mandoline et réserver.

Couper la partie verte de la cebette en biseaux d'environ 1cm, réserver.

Faire chauffer une casserole d'eau. A ébullition, ajouter une CàS de vinaigre blanc, déposer les œufs dans une passoire pouvant rentrer dans la casserole la plonger dedans. Laisser cuire 5mn. Pendant ce temps préparer un grand bol d'eau très froide. A cuisson déposer immédiatement les œufs dans l'eau froide.

Après total refroidissement écaler les œufs avec délicatesse (cf trucs et astuces).

Battre le dernier œuf. Réaliser la panure en roulant avec précaution les œufs dans la farine, puis en les passant dans l'œuf battu puis enfin dans la chapelure. Réserver.

Lorsque le chou fleur est cuit, ajouter la Vache Qui Rit et mixer le tout pour obtenir un velouté très onctueux. Maintenir au chaud.

Pendant ce temps faire fondre du beurre dans une poêle et faire frire les œufs en les arrosant régulièrement avec le beurre.

Dans une assiette creuse, dresser le velouté puis l'œuf au centre. Déposer un morceau de cebette sur l'œuf et deux lamelles de chou fleur cru sur les bords de l'assiette.

Trucs et Astuces :

Ecaler l'œuf mollet n'est pas simple car l'œuf est mou donc très facile à percer. Pour bien réussir il faut tapoter doucement tout l'œuf afin que la coquille soit cassée en de très nombreux morceaux, aussi petits que possible. Il faut ensuite délicatement enlever les premiers morceaux en prenant soin d'enlever en même temps la fine « sous peau » qu'il y a



Bruno Passion Cuisine

Cuisinier & Coach Culinaire



entre le blanc et la coquille. Cette fine pellicule va servir de « liant » et tous les morceaux vont facilement se détacher. Ne pas hésiter non plus à plonger délicatement l'œuf dans l'eau froide pour vous aider. Cette étape est primordiale dans la recette pour avoir un bel œuf, le secret c'est aussi de prendre son temps. Malgré tout, je vous propose de prévoir 1 ou 2 œufs de plus au cas où ... Pour autant, même si le blanc de votre œuf est un peu ouvert vous pouvez en étant très précautionneux arriver à le paner et à le frire, il sera simplement un peu moins joli.

Vous pouvez transformer ce plat familial en un plat plus élégant pour un dîner en ajoutant par exemple une pointe de curry au velouté et en faisant sécher une tranche de jambon de parme au four (100°C entre deux plaques à four pendant 1h) que vous déposerez sur l'œuf., ainsi qu'une petite quenelle de crème fouettée.



BRUNO PASSION CUISINE