



& Florent Ladeyn

ŒUFS MARINÉS À LA BIÈRE ET GRAINES DE TOURNESOL GERMÉES

Entrée ou plat



Ingrédients

- 4 oeufs
- 200 g de graines de tournesol décortiquées
- 1 échalote
- 30 g de beurre
- 12 cl de bière (1 verre)
- 40 g de sucre non raffiné / vergeoise
- Fleur de sel
- 4 branches d'épinard

Les astuces DU CHEF

On connaît l'œuf poché, l'œuf cocotte, l'œuf à la coque...

Découvrez une nouvelle façon de cuisiner l'oeuf dans cette recette



Préparation

4 personnes

Préparation : 20 min

Faire germer les graines de tournesol (anticipation 3 jours avant la recette) :

- Tremper les graines de tournesol dans un saladier d'eau pendant 1 nuit
- Vider l'eau et placer les graines de tournesol dans une contenant creux
- Disposer un torchon humide par-dessus
- Laisser germer pendant 2 jours à température ambiante

Faire mariner les œufs (anticipation 6 heures avant la recette) :

- Dans un contenant, mélanger le sucre, la bière et ajouter une grosse pincée de sel
- Déposer les jaunes d'œufs dans le mélange
- Laisser mariner pendant 6h

Couper finement l'échalote

Dans une poêle, faire fondre le beurre. Cuire l'échalote et les graines de tournesol germées

Dans la poêle, déposer les branches d'épinard sur le dessus du mélange. Laisser fondre avec la vapeur

Récupérer le jus de la marinade

Dans une casserole, faire réduire le jus de la marinade jusqu'à obtenir une texture sirupeuse

Dressage :

- Dans l'assiette, faire un puits de graines de tournesol germées
- Déposer l'œuf mariné dans le puits
- Arroser l'œuf du jus de la marinade réduit
- Disposer une branche d'épinard dans l'assiette

Les recommandations DU WWF



Privilégiez des œufs bio et plein air pour réaliser cette recette.

Les graines de tournesol contiennent de nombreux nutriments essentiels au bon fonctionnement de l'organisme.

Photos : © Virginie Garnier

BILAN CARBONE : 218 gr eq/pers

NUTRI-SCORE :

PRIX : € (bon marché)

Indicateurs calculés à partir de l'éco-calculateur Eco2 Initiative