

Les Scotch Eggs au coeur coulant

Très connu dans les pays anglo saxons, Les Scotch Eggs (œuf écossais) sont un plat britannique composé d'un œuf cuit au coeur d'une boule de garniture de chair à saucisse, panée et frite. On le mange chaud ou froid notamment au cours d'un pique-nique. Il est malheureusement à peu près inconnu en France: c'est pourtant un plat qui ravira vos enfants et vos ados et même les adultes seront comblés. Servi avec une petite sauce et une salade cela en fait un plat du soir apprécié par toute la famille. Un point important: le jaune doit rester coulant: respectez bien les temps de cuisson et le trempage des œufs dans l'eau glacée!



Les Scotch Eggs au coeur coulant

Ingédients (pour 4 personnes):

Pour les boulettes

- 4 œufs
- 400 g de mélange de viande hachée (veau, agneau, porc..)
- une belle cuillerée de moutarde
- deux gousses d'ail écrasées
- une petite botte de persil haché
- sel, poivre
- un grand bol rempli d'eau froide et de glaçons pour stopper la cuisson des oeufs

Pour la panure

- deux œufs entiers battus
- de la farine
- de la chapelure

Pour la sauce

- deux cuillerées à soupe tahini (pâte de sésame au rayon exotique de votre super marché)
- deux cuillerées à soupe de crème fraîche épaisse
- du jus de citron selon votre goût
- de la ciboulette
- sel, poivre

Pour l'accompagnement

- de la roquette
- des mini tomates
- quelques tranches fines de lard revenus à la poêle et bien croustillantes

Préparation

- Dans un grand plat, mélangez la viande avec le persil haché, l'ail écrasé, la moutarde, sel et poivre à votre convenance.



Mélangez la viande aux ingrédients



Bien mélanger

- Faites chauffer une casserole d'eau et à ébullition plongez-y les œufs pour 6 minutes de cuisson.



Cuire les œufs 6 mn

- Pendant la cuisson des œufs, préparez un bain glacé avec de l'eau froide et des glaçons.



Préparez un bain glacé

- Au bout des 6 mn de cuisson, plongez les œufs dans le bain glacé.



Plongez les œufs dans le bain glacé

- Puis écalez les œufs (ôtez leur coquille). Et farinez les œufs écalés.



Farinez les œufs écalés

- Étalez 90 g de viande sur du film alimentaire.



Étalez 90 g de viande sur du film alimentaire

- Posez un œuf fariné au centre de la viande et à l'aide du film alimentaire, rabattez la viande tout autour de l'œuf de manière à l'envelopper complètement. Puis tournez-le dans vos mains pour en faire une boulette bien ronde et régulière. Réservez les boulettes au fur et à mesure sur une grille ou une assiette farinée.



Posez l'œuf sur la viande



Réservez les boulettes au fur et à mesure

- Préparez les différents ingrédients de la panure: œufs battus, farine et chapelure.



Préparez les différents ingrédients de la panure

- Puis farinez la boulette, passez la ensuite dans l'œuf battu et enfin dans la chapelure.



Farinez une boulette



Plongez la boulette farinée
dans l'œuf battu



Puis passez la boulette dans
la chapelure

- Faites chauffer un bain d'huile et plongez-y les boulettes. Cuisez les 3 mn en le retournant à mi cuisson.



Plongez la boulette dans
l'huile chaude

- Égouttez sur du papier absorbant et réservez-les au four à 120 ° en attendant d'avoir cuit toutes les boulettes.



Égouttez sur du papier absorbant

- Faites revenir les tranches de lard à la poêle pour qu'elles soient bien croustillantes.



Faites cuire les tranches fines de lard pour qu'elles soient bien croustillantes

- Préparez la sauce de la salade en mélangeant tous les ingrédients (tahini, crème fraîche, jus de citron, ciboulette hachée, sel, poivre)



Préparez la sauce

Dressage

Dans l'assiette disposez un peu de salade (roquette), des mini tomates, quelques tranches de lard. Déposez par dessus un œuf que vous couperez en deux pour que l'on puisse découvrir le jaune coulant. Assaisonnez de sauce au tahini. Vous n'avez plus qu'à croquer!



Les Scotch Eggs au coeur coulant

