Oeuf basse température à la niçoise

Et voici une nouvelle recette d'œuf parfait basse température que j'ai mariée avec mes saveurs d'enfance du pays niçois. Si vous n'avez pas le matériel pour cuire basse température, cette recette est également réalisable avec des œufs pochés!

Si vous désirez plus d'informations et de recettes spécifiques à la cuisson basse température cliquez **ici**.

Beaucoup d'entre vous aviez émis le souhait d'être informés de la parution de mes meilleurs recettes basse température. Retrouvez-les ainsi que des recettes inédites dans les livres de ma collection « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 1 » , « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 2 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 3 » et enfin « Ma cuisine basse température-Tome 4 ». Les livres sont disponibles dès maintenant en version brochée ou en version Kindle.

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

- Pour le Tome 1, cliquez ici
- Pour le Tome 2, cliquez ici
- Pour le Tome 3, cliquez ici

Vous y retrouverez mes recettes phares en pas à pas imagées comme dans le blog.

Oeuf basse température à la niçoise

Difficulté: facile

Ingrédients: pour 4 personnes

- 4 œufs
- 200 g de tomates
- un oignon blanc
- une courgette
- une ou deux gousses d’ail selon vos goûts
- quatre cuillerées à soupe de crème fraiche épaisse
- du basilic pistou (c’est un basilic avec de toutes petites feuilles)
- 2 tranches de pain de mie
- une gousse d’ail épluchée

basilic pistou

Matériel

Pour plus de précisions sur la cuisine sous vide basse température cliquez ici.

Je vous conseille la marque Anova pour le choix de votre thermoplongeur mais vous pouvez en trouver également en cliquant sur la photo ci-dessous; pour plus de précision sur la cuisson sous vide basse température cliquez ici.

- un thermoplongeur. Je vous conseille celui de la marque Anova mais vous pouvez trouver un grand choix en cliquant sur la photo ci-dessous:

Aicok Cuiseur Sous Vide 1500W Calculateur d'Immersion de Cuisinière Avec Minuterie Numérique et Thermostat Réglable pour Circulation de Température et Cuisson Précise, Sans BPA, Inox, Noir

Préparation:

- Commencez par cuire les œufs au bain marie à basse température (62.5°) à l'aide votre thermoplongeur. La cuisson durant une heure, vous avez le temps de préparer la garniture pendant ce temps.

- **Si vous n’avez pas de matériel basse température,** pochez les œufs juste avant de les servir. Voici la vidéo de l’Atelier des chefs qui vous explique comment réussir vos œufs pochés:

Préparez maintenant la petite ratatouille:

- Coupez les oignons en tout petits dés (2 mm ou 3 mm de côtés).

Coupez l’oignon

- Faites revenir l’oignon dans une poêle avec un peu d’huile d’olive. Cuire 5 mn à feu doux: ils doivent rester translucides.

Faire revenir l’oignon

- Coupez la courgette en tout petits dés et rajoutez les aux oignons. Cuire 5 mn.

Puis détaillez les tronçons de courgette en toute petite

brunoise (tout petits cubes)

- Coupez les tomates en quatre et ôtez les graines. Puis coupez-les en tout petits dés comme les autres légumes. Ajoutez les tomates au mélange oignons et courgettes. Cuire 3 mn. Les légumes doivent rester croquants. Réservez.

Mélangez tous les légumes

Il ne vous reste plus qu’à préparer vos mouillettes:

- Toastez vos deux tranches de pain de mie et coupez les en mouillettes. Frottez chaque mouillette avec la gousse d’ail.

Frottez chaque mouillette avec la gousse d’ail.

Dressage:

- Dans une assiette creuse, déposez une ronde de ratatouille et déposez en son centre une cuillerée de crème fraîche épaisse.

- Puis cassez l’œuf par dessus. Rajoutez la mouillette et quelques brins de basilic pistou. Vous n’avez plus qu’à vous régaler…

Oeuf basse température à la niçoise