

BOULGOUR, PETITS LÉGUMES & ŒUF MOLLET



TEMPS DE PRÉPARATION
-30 MIN.



DIFFICULTÉ
FACILE



TEMPS DE CUISSON
-30 MIN.

INGRÉDIENTS



Pour 2 personnes

140 g boulgour gros
220 g julienne de légumes
(Picard ou maison)
1 cube de bouillon de légumes
2 œufs
18 g mélange à la thaïlandaise (Picard)
fleur de sel, poivre 5 baies, persillade
- en option -
coriandre fraîche

Dans une sauteuse ou poêle à bords hauts, mettez les légumes congelés. Couvrir d'eau et ajouter un cube de bouillon de légumes. Portez à ébullition.

JULIENNE DE LÉGUMES

Vous pouvez utiliser celle de chez Picard pour gagner du temps, ou la préparer vous-même à l'avance et la congeler. Pour 500g de julienne maison :
> 60 g céleri-rave + 80 g concombre + 160 g courgette + 200 g carotte

Pendant ce temps, commencez à préparer les œufs mollet. (Si c'est la première fois que vous testez, préparez-les avant de commencer la recette pour le faire tranquillement...)

Découpez 2 morceaux de film alimentaire (attention, pas trop petits). Posez-les sur le plan de travail. Imprégnez un morceau de sopalin avec un peu d'huile et passez-le sur la partie centrale des films. Posez le 1^{er} film au-dessus d'un ramequin ou un petit bol, et cassez l'œuf dedans. Assaisonnez l'œuf comme il vous plaît (pour moi un peu de fleur de sel au poivre 5 baies et de la persillade). Refermez par le haut en formant une papillote (avec de la ficelle de cuisine, un lien à tortiller en plastique ou un bout de fil souple pour attacher les plantes). Procédez de même avec le 2^{ème} œuf. Remplissez aux 3/4 une petite casserole d'eau.

Aux premiers bouillons dans la sauteuse avec les légumes, réduire un peu le feu et versez le boulgour. Programmez 10 minutes de cuisson en surveillant à mi-cuisson s'il faut ajouter un peu d'eau. Allumez le feu sous la petite casserole et portez à ébullition. Aux premiers bouillons dans la petite casserole, baissez le feu, posez l'œuf délicatement dans la casserole et programmez 4 minutes.

Quand tout s'est bien enchaîné, il doit normalement rester seulement quelques minutes de cuisson également dans la sauteuse. Vous pouvez donc assaisonner les légumes : ajoutez un peu de sel, du poivre 5 baies (ou pas, c'est vous qui voyez), et le mélange d'herbes à la thaïlandaise. Laissez mijoter jusqu'à complète absorption de l'eau (si c'est trop sec, ajoutez un peu plus d'eau / s'il reste beaucoup d'eau, vous pouvez augmenter un peu la puissance du feu... le but étant que tout soit prêt quasi en même temps)

Dès que les œufs sont cuits, retirez la casserole du feu. Sortez les œufs de l'eau. Laissez-les dans leur papillote pour les maintenir au chaud jusqu'à la dernière minute.

Lorsque le mélange boulgour/légumes est prêt, transvasez dans des assiettes creuses ou bols. Venez poser délicatement les œufs mollet sur le dessus.

Ajouter un peu de coriandre fraîche ciselée (si vous en avez). C'est prêt !

MÉLANGE À LA THAÏLANDAISE

Coriandre, basilic thaï, gingembre, citronnelle & piment rouge : mélange très légèrement relevé, juste comme il faut, s'accorde parfaitement avec ce plat

