

ŒUF MOLLET



TEMPS DE PRÉPARATION
-30 MIN.



DIFFICULTÉ
FACILE



TEMPS DE CUISSON
-30 MIN.

INGRÉDIENTS

1 œuf par personne
huile
fleur de sel, poivre 5 baies
et herbes aux choix
(persillade pour moi)

MATÉRIEL UTILE

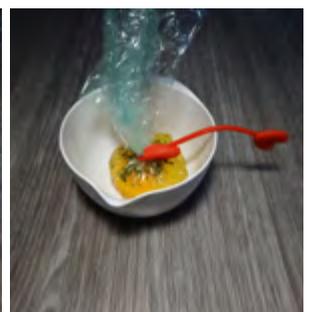


Découpez un morceau de film alimentaire (comme il va servir à faire une "papillote", il doit être suffisamment grand pour contenir l'œuf et être refermé sans risque de couler. Après plusieurs ratés au début, il vaut mieux trop grand que trop petit ! Vous saurez jauger au plus près après quelques essais 😊).

Posez le film sur le plan de travail. Imprégnez le sopalin avec un peu d'huile et passez-le sur la partie centrale du film alimentaire (j'ai fait plusieurs tests sans mettre d'huile mais l'œuf reste collé au film après la cuisson, ce n'est pas très présentable. Il vaut mieux mettre un peu d'huile). Posez le film au-dessus d'un ramequin ou un petit bol, et cassez l'œuf dedans.

Assaisonnez l'œuf comme il vous plaît (après différents essais, j'aime bien mon œuf avec un peu de fleur de sel au poivre 5 baies et de la persillade, mais les possibilités sont infinies, vous pouvez être créatifs 😊)...

Refermez le film alimentaire par le haut en formant une papillote avec de la ficelle de cuisine (à défaut), un petit tortillons en plastique (ceux qu'on trouve sur les écouteurs ou les câbles pour les maintenir attachés) ou le fil souple pour attacher les plantes dans le jardin.



Choisissez une taille de casserole adaptée au nombre d'œufs que vous souhaitez faire cuire. Remplissez-la aux 3/4. Portez à ébullition. Aux premiers bouillons, baissez le feu (chez moi je passe à 5 sur un maximum de 9), posez l'œuf délicatement dans la casserole et programmez 4 minutes.

Dès que ça sonne, retirez la casserole du feu. Sortez les œufs de l'eau. Laissez-les dans leur papillote quelques minutes si vous avez besoin de finir de préparer votre plat, mais n'attendez pas trop si vous voulez les manger encore chauds !

