



Manou <http://cuisine-plaisirs.wifeo.com/>

## . Œuf mollet frit .



*Ingrédients pour 1 œuf :*

- 1 bol de chapelure fine
- 1 bol de farine
- 2 noix de beurre
- 3 œufs moyens

- La veille préparer des glaçons : de l'eau dans des bacs, au congélateur
- Préparer 3 assiettes : 1 pour la farine, 1 pour les 2 œufs battus en omelette, 1 pour la chapelure
- Porter une casserole d'eau à ébullition puis plonger 1 œuf pendant 5 minutes top chrono !
- Retirer l'œuf et stopper sa cuisson en le plongeant dans un bac d'eau glacée
- Laisser l'œuf 1 minute dans l'eau froide, en le mouillant à l'aide d'une cuillère
- Écaler délicatement l'œuf, le recouvrir de farine, puis dans un mélange des 2 œufs battus restants
- Ensuite recouvrir l'œuf de chapelure. Faire chauffer une poêle et y faire fondre le beurre
- Déposer délicatement l'œuf dans le beurre et l'arroser jusqu'à ce qu'il soit complètement doré
- Retirer de la casserole, servir avec une sucrine arrosée d'un filet de crème balsamique

*Astuces :*

- L'œuf mollet est très fragile, donc manipuler avec délicatesse, surtout au moment de l'écaler
- L'œuf doit être coulant à cœur et la panure uniforme. 5 minutes de cuisson pas moins, ni plus
- Moins de 5 min. de cuisson l'œuf est mollet mais le blanc d'œuf trop fragile pour être écalé en sécurité
- Plus de 5 min. et le jaune d'œuf coagule et l'effet coulant disparaît pour faire une texture pâteuse, humide

