



Oufs panés et crème de chou-fleur à la noisette



4 pers



25 mn

Les ingrédients

- Pour la crème de chou-fleur :
 - 500 g de chou-fleur
 - 150 g de pommes de terre
 - 1 orange non traitée (zeste)
 - 1 oignon
 - 30 cl de lait
 - 15 g de beurre
 - 1 c. à café de coriandre en poudre
 - Sel, poivre
- Pour les œufs panés :
 - 5 œufs à température ambiante
 - 50 g de beurre
 - 50 g de noisettes
 - 50 g de chapelure
 - 20 g de farine
 - 3 c. à soupe de vinaigre de cidre
 - Sel, poivre

La recette

Etape 1

Laver le chou-fleur et le détailler en morceaux. Faire cuire 5 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée. Égoutter.

Etape 2

Éplucher l'oignon et les pommes de terre, les émincer. Faire revenir l'oignon dans le beurre 2 minutes, puis ajouter les pommes de terre, le chou-fleur, saler, poivrer, ajouter la coriandre en poudre et le zeste râpé d'orange. Verser le lait et laisser mijoter 20 minutes. Mixer la préparation pour obtenir une crème lisse.

Etape 3

Faire bouillir une casserole d'eau avec du vinaigre. Plonger délicatement les œufs et faire cuire 6 minutes. Refroidir dans de l'eau glacée puis écaler délicatement.

Etape 4

Mixer les noisettes en poudre et les mélanger à la chapelure. Rouler les œufs dans la farine, les tremper dans l'œuf battu assaisonné puis les enrober de chapelure aux noisettes.

Etape 5

Faire fondre le beurre dans une poêle et faire dorer les œufs panés 2 minutes en les arrosant régulièrement.

Etape 6

Répartir la crème de chou-fleur dans les assiettes, ajouter les œufs panés. Parsemer de noisettes concassées, de zeste d'orange et de ciboulette avant de servir.

