

Onigiri omelette



La difficulté, je trouve lorsque l'on fait un apéritif dînatoire, c'est que personne ne reparte en aillant faim et sans pour autant gaver les gens de millions de (mauvaises) choses. Du coup, les onigiri se prêtent facilement au jeu. Cette version du sandwich japonais se tient aussi bien à table que dans votre Bentô préféré ☐

Pour 2 onigiri moyens : 1 œuf, 10 tiges de ciboulette, 4 à 6CS de riz vinaigré

Préparez votre riz vinaigré et attendez qu'il soit à température ambiante. Basez-vous sur cette recette pour le riz.

Prévoyez un bol d'eau pour rincez votre cuillère (le riz ne collera pas).

Ciselez votre ciboulette, et réservez dans un ramequin.

Dans une poêle, faites cuir en omelette, votre œuf assaisonné de sel, poivre et de la moitié de la ciboulette ciselée. Faites-la très légèrement baveuse pour qu'elle colle au riz.

Dans le fond de chacun de vos moules à onigiri (oui, je confesse, j'utilise des moules à onigir, c'est franchement plus pratique ^^'), placez 1 à 1,5 CS de riz pour faire le fond.

Ajoutez un peu de ciboulette.

Séparez l'omelette en 2. Répartissez dans les 2 moules. Couvrez avec un peu de ciboulette.

Terminez par le reste du riz.

Formez l'onigiri en fermant vos moules et en pressant pour compacter le riz et l'omelette.

Sortez délicatement vos onigiri. Servez ou réservez dans votre Bentô pour votre déjeuner du lendemain =)

Œuf bénédicte

Avant de partir en vacances un ami ma donné un petit défi... En fait 2, mais il me faut une cocotte minute pour faire l'autre... Du coup voilà comment est arrivé l'œuf bénédicte dans ma vie. Je comprends pourquoi aux states on en mange tant !

Pour 2 personnes : 2 beaux œufs frais – 6 tranches de bacon fines (ou de poitrine fumée) – 2 tranches épaisses de pain au céréales (ou un muffin anglais complet) – sauce hollandaise – estragon émincé – 2CS vinaigre blanc.

Gardez votre sauce hollandaise tiède (ex. : au bain-marie).

Dans une casserole profonde, faites chauffer de l'eau avec 2CS de vinaigre blanc.

Pendant ce temps et à l'aide d'un emporte pièce rond, découpez 2 ronds dans les tranches de pain. Faites-les ensuite grillées.

Faites revenir vos tranches de bacon dans une poêle avec un

filet d'huile.

Dans une assiette, placez votre pain (ou muffin), posez le bacon dessus. Réservez au chaud.

L'eau doit maintenant bouillir, réalisez alors des œufs pochés (2min30 pour des œufs moyens). La petite technique, c'est de faire tourbillonner l'eau avec une cuillère avant de faire glisser l'œuf cru dedans. Le mouvement de l'eau permettra au blanc de rester (plus ou moins sur lui-même). Le vinaigre quant à lui, permet de faire coaguler plus vite le blanc. Sortez l'œuf à l'aide d'un écumoir, posez sur un papier absorbant.

Terminez le dressage : Posez l'œuf poché sur le bacon, ajoutez une bonne dose de sauce hollandaise. Parsemez d'estragon ciselé.

Servez de suite !

Vous pouvez accompagner d'un salade de roquette ou d'un cœur de bœuf bien assaisonné.