Oeuf poché mariné à la sauce soja et légumes de saison



Ingrédients (pour 2 personnes):

2 œufs, soja, 200 g de petits pois, 6 petites asperges, quelques fèves, 1 citron, beurre, ciboulette, piment d'Espelette, fleur de sel et poivre.

Préparation:

Cuire les œufs mollets: porter une casserole d'eau à ébullition. Plonger délicatement les œufs et laisser cuire 6 minutes. Ecaler sous l'eau froide.

Préparer un mélange 1/2 soja et 1/2 eau. Immerger les œufs pendant au moins 6 heures. Plus on laisse l'œuf dans le mélange eau+soja, plus le jaune sera confit. Si vous aimez le jaune un peu coulant, adaptez le temps!

Préparer les légumes:

Ecussonner les asperges, écosser les petits pois et les fèves.

Faire griller les asperges à la poêle dans une noisette de beurre en ajoutant un peu d'eau si nécessaire. Assaisonner, piquer avec un couteau pour vérifier la cuisson. Sortir de la poêle et réserver.

Couper le citron en tranches et les faire griller dans la poêle utilisée pour la cuisson des asperges.

Faire fondre une noisette de beurre dans une autre poêle, ajouter un fond d'eau et une pincée de sel. Porter à ébullition; ajouter les petits pois et cuire 4 ou 5 minutes.

Plonger les fèves dans de l'eau bouillante pendant une minute et retirer la fine peau qui les recouvre. Ajouter une petite minute aux petits pois.

Répartir asperges, petits pois et fèves dans les assiettes. Ajouter les tranches de citron, l'œuf, une pincée de piment d'Espelette et quelques brins de ciboulette finement hachés.

**wwwassiettesgourmandes.fr**