



année 2010

La recette : coulis de tomates fraîches et oeuf poché

Extrait du livre de Jean-Pierre Coffe : *Le plaisir à petits prix Bien manger en famille pour moins de 9 € par jour..* réédition *J'ai lu* septembre 2010



Ingrédients (pour 4, et j'ai calculé en achetant mes produits au marché le prix de revient pour 4 : 2.50 euros) : 1 oeuf/personne à température ambiante, vinaigre d'alcool, 350 g de tomates fraîches, 50 g d'oignons blancs, 2 gousses d'ail , 1 bouquet garni, 1 verre de bouillon, 1 cuiller à soupe d'huile d'olive, 1 cuiller à café de sucre, sel, poivre

Dans une casserole, faire chauffer l'huile, ajouter les oignons émincés, les gousses d'ail non épluchées. laisser suer 5 mn. Ajouter les tomates épépinées, le bouquet garni, le bouillon, le sucre. Saler, poivrer. laisser cuire à feu moyen, semi-couvert pendant une quinzaine de minutes. enlever le bouquet garni et l'ail et mixer. Si la consistance est trop liquide, faire réduire à feu doux. Réserver.

Porter à ébullition 1 litre d'eau additionnée de 3 cuillers à soupe d'alcool. Casser les oeufs dans des tasses.

Quand l'eau bout, plonger le fouet et donner un mouvement tournant (qui permettra aux blancs d'entourer les jaunes). Faire glisser les oeufs. Laisser pocher 3 à 4 minutes en maintenant l'eau frémissante. Avec une écumoire , déposer les oeufs dans un récipient d'eau glacée pendant 3 à 4 secondes, pour interrompre la cuisson. Egoutter et saler après cuisson.

Garnir les verrines de coulis de tomates puis déposer l'oeuf poché froid et recouvrir de coulis. Servir frais avec quelques feuilles d'estragon.

www.cuisineplurielle.com
cuisineplurielle@hotmail.fr