



La recette de l'œuf poché à 30 000 pieds du chef François Adamski

cycle mars-juin 2022 – réseau moyen-courrier Air France – cabine Business

- Cuire à l'anglaise (dans de l'eau bouillante salée) 300g de petits pois frais écosés puis les rafraîchir dans l'eau glacée (afin de fixer la chlorophylle et obtenir une purée bien verte). Bien égoutter et mixer, assaisonner sel fin et poivre du moulin. Réserver.
- Rincer abondamment 120g de mélange quinoa-boullgour puis le cuire dans 1 volume ½ d'eau à couvert et doucement, laisser reposer puis assaisonner au sel fin. Mettre au réfrigérateur.
- Réaliser le crumble : mixer 50g de noix, ajouter 100g de beurre, 50g de parmesan et 80g de farine (pas de sel car le parmesan va assaisonner le mélange), disposer un papier sulfurisé sur la plaque du four, étaler l'appareil et mettre au four préchauffé à 170 degrés, cuire durant 15 à 20 mn selon la coloration voulue. Au terme de la cuisson, laisser refroidir puis émietter.
- Pocher 4 œufs extra-frais dans une eau vinaigrée bouillante (faire tourner l'eau avec un fouet et verser l'œuf qui coagulera et se formera grâce au tourbillon).
- Tailler en brunoise (petits cubes de 2-3mm de côté) ¼ de courgette avec la peau afin d'avoir la couleur puis sauter vivement à l'huile d'olive. Les garder un peu croquantes afin d'avoir des textures.
- Eplucher et tailler en fine brunoise ¼ de concombre et 1 tomate mondée.
- Ajouter ces brunoises au quinoa-boullgour, assaisonner avec huile d'olive, vinaigre ou jus de citron et ajouter 20g de pesto.
- Dressage : dresser une cuillère de purée de petits pois, disposer l'œuf au centre, ajouter la salade de quinoa juste à côté et la brunoise de courgettes sur le dessus et terminer en parsemant de crumble sur l'ensemble. Vous pouvez ouvrir l'œuf avec une pointe de couteau et y déposer un peu de fleur de sel et un tour de poivre du moulin.

Bonne dégustation !