



## **COURGETTES SAFRANEES A L'ŒUF POCHE, ECLAT DE SARAZIN**



### **Pour 4 personnes:**

**Facile**

**Temps: 30 mn**

4 œufs à température ambiante

4 courgettes

2 càs d'échalotes hachées finement

1 dose de safran (en filaments, c'est mieux, sinon en poudre)

Une galette de sarazin taillée en bandes ou en quartiers assez fins

1 càs d'huile d'olive

2 càs de vinaigre de base

Sel et Poivre

### **Les oeufs:** technique de Bernard Loiseau

Mettre 1,5 l d'eau dans un récipient un peu large (sauteuse par exemple) avec le vinaigre. Porter à ébullition puis baisser le feu pour que l'eau ne soit plus que frémissante.

Casser les oeufs en les mettant chacun dans une tasse. Les verser doucement dans l'eau frémissante et les laisser pocher 2 mn. Les sortir délicatement à l'aide d'une écumoire et les poser dans un récipient plein d'eau froide, puis après avoir enlevé les morceaux de blancs qui dépassent, les débarrasser sur un papier absorbant. Au moment du dîner, les réchauffer comme indiqué plus loin.

### **Les courgettes:**

Laver et tailler les courgettes en mirepoix (petits dés de 2 à 3 mm de section). Faire fondre les échalotes dans une poêle avec l'huile d'olive, ajouter les dés de courgettes sans cesser de remuer. Parsemez de filaments de safran, remuer encore. Saler et poivrer, réserver. Les courgettes doivent rester croquantes.

### **Les éclats de sarazin:**

Dans une poêle, sans ajout de matière grasse ou au four préchauffé à 180°, mettre des lanières ou des triangles de galette pour les faire dessécher (3 mn de chaque côté à la poêle et 10 mn au four). Réserver

### **Finition:**

Porter une casserole d'eau à ébullition et dès que l'ébullition est atteinte couper le feu. Mettre les œufs dans cette eau chaude et laisser les œufs se réchauffer pendant une minute.

Pendant ce temps réchauffer les courgettes safranées, les servir avec un emporte-pièce au milieu de l'assiette, poser un œuf dessus et poser quelques petits cubes de courgettes tout autour.

Terminer l'assiette avec un éclat de sarazin.