

Œufs pochés et oignons frits aux poivrons marinés




Bonneterre
le meilleur de la Terre



Œufs pochés et oignons frits aux poivrons marinés



Ingrédients pour 4 personnes.



- 2 poivrons rouges biologiques
- 2 poivrons verts biologiques
- 4 œufs gros frais Bonneterre
- 3 petits oignons biologiques
- 4 cuillères à soupe d'huile d'Olive Fruitée Bonneterre
- 2 gousses d'ail rose biologiques
- 1 cuillère à soupe de Farine T80 Bonneterre
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin Bonneterre
- 1/2 litre d'huile d'équ4 Bonneterre
- Un mélange d'herbes fraîches (sarriette, ciboulette, persil, basilic)
- Sel et poivre



Préparation 30min - Cuisson 40min

- 1- Préchauffez le four à 180°C et faites chauffer l'huile d'équ4 pour la friture. Lavez les poivrons, enveloppez-les dans des feuilles de papier aluminium et faites-les cuire au four dans un grand plat pendant 25 mn.
- 2- Pendant ce temps, épluchez et hachez l'ail, découpez les oignons en rondelles et passez-les dans la farine. Plongez-les ensuite dans l'huile chaude, remuez avec une araignée pour leur éviter de coller. Egouttez la friture sur du papier absorbant, salez et poivrez immédiatement et réservez à chaud.
- 3- Sortez les poivrons du four, retirez les pépins et le pédoncule et taillez-les en très fines lanières. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle, saisissez les lanières de poivrons et l'ail haché 2 mn à feu vif. Rectifiez l'assaisonnement et répartissez la fricassée de poivrons chaude dans de petites assiettes.
- 4- Pochez deux par deux les œufs dans une casserole d'eau vinaigrée frémissante, 4 mn environ. Egouttez-les sur un torchon et déposez-les sur les poivrons. Parsemez chaque œuf d'oignons frits et d'herbes du jardin.