

OEUF POCHÉ ET ORNITHOGALES

Posted on mai 27, 2019 by Florence Breuil



Category: [En-cas](#)

Tag: [Ornithogales](#)



Au petit déjeuner, en guise de déjeuner, au goûter, à toute heure de la journée... L'en-cas parfait, c'est l'oeuf poché.

Ensuite vous pourrez l'accompagner de ce qu'il vous plaira : d'ornithogales, d'asperges, d'épinards... Mais dans tous les cas d'une bonne tranche de pain pour saucer.

Faites tout d'abord revenir à la poêle vos ornithogales avec un peu d'huile d'olive. Une fois cuites, laissez-les tranquilles le temps de faire pocher votre oeuf dans une eau frémissante additionnée d'une cuillère à soupe de vinaigre.

Une fois poché, posez votre oeuf sur une assiette, présentez-le avec les ornithogales et si vous en avez dégotté, de fleurs d'ail des ours. Enfin, d'un peu de fleur de sel et de poivre du moulin pour le réveiller !

