

Œufs pochés en film alimentaire – papillote

- Prendre un morceau de film plastique alimentaire et tapisser un ramequin.
- Laisser dépasser suffisamment de film pour pouvoir nouer ... avec le film alimentaire en le torsadant, le nouant ou avec du fil à brider ...
- Huiler légèrement au pinceau l'intérieur du film, puis casser l'œuf à l'intérieur.
- Refermer de façon hermétique « nœud avec le film » en laissant un petit peu d'air.
- Porter à ébullition une casserole d'eau bouillante.
- Ramenez à frémissement.
- Plongez-y les œufs emballés.
- Laissez cuire 3 minutes suivant la taille des œufs, en retournant fréquemment.
- Rafraichir pour arrêter la cuisson.
- Déballez.
- Eponger sur papier absorbant.

