

Oeufs Bénédict, pancakes au sarrasin

Cyril Lignac

35 min

INGRÉDIENTS : 4 PERS.

- **LES ŒUFS BÉNÉDICTE :**
- 4 œufs bio cuits « mollet » pendant 6 minutes
- 1 petite boîte d'œufs de saumon
- Quelques brins d'aneth
- Poivre du moulin
- **LES PANCAKES AU SARRASIN :**
- 2 œufs
- 15cl de lait demi-écrémé
- 2 cuil. à soupe de sucre
- 1 cuil. à soupe de sucre (pour les blancs)
- 1 gousse de vanille
- 62g de farine
- 62g de farine de sarrasin
- 1 cuil. à café de levure chimique
- 1 pincée de sel fin
- Huile neutre
- **LA SAUCE HOLLANDAISE :**
- 2 jaunes d'œuf
- 1 cuil. à soupe d'eau
- 1 jus de citron jaune
- 18cl de beurre fondu
- Sel fin et poivre du moulin
- **LES USTENSILES :**
- 2 saladiers + 1 fouet
- 1 batteur à main + 1 maryse
- 1 poêle + 1 spatule + 1 papier absorbant + 1 plat
- 1 sauteuse + 1 fouet

•1.

Dans un saladier, mélangez les farines, la levure, le sucre, le sel et la pulpe de la vanille. Dans un second saladier, mélangez les jaunes d'œuf avec le lait, versez dans le premier mélange et mélangez de nouveau jusqu'à obtenir une pâte lisse, gardez-la de côté 15 à 20 minutes. Battez les blancs d'œuf en neige serrés avec la cuillerée à soupe de sucre. Mélangez-les délicatement à la préparation.

•2.

Dans une poêle chaude, passez un chiffon d'huile, versez 1 à 2 cuillerées de pâte à pancakes et faites colorer des 2 côtés. Réservez sur un plat.

•3.

Dans une sauteuse, versez les jaunes d'œuf avec l'eau, commencez à fouetter pour que le mélange mousse et chauffe à feux doux. Vous devez pouvoir garder la main sur les bords de la casserole, le jaune d'œuf doit mousser sans cuire. Quand il sera bien crémeux, commencez à verser en filet le beurre fondu et montez à l'aide du fouet tout en gardant la chaleur constante. Versez le jus de citron. Mélangez de nouveau. Si votre sauce tourne, c'est-à-dire que le beurre tranche, versez un peu d'eau froide et continuez à fouetter hors du feu. Salez et poivrez à la fin de la cuisson.

•4.

Disposez les pancakes dans les assiettes, déposez les œufs coupés en 2, poivrez, versez une cuillerée de sauce hollandaise, puis une cuillerée d'œufs de saumon et quelques brins d'aneth.