



œufs mollet sur lit de julienne de légumes

- Par [vision-plaisir](http://www.vision-plaisir.fr)
-

Les œufs mollet panés et frits.



Ingrédients:

- 4 Œufs extra frais
- 2 œufs frais (pour la panure)
- 100g de farine
- 100g de chapelure
- 4 carottes
- 2 navets



Recette de www.vision-plaisir.fr

- 2 courgettes
- 100g de beurre doux
- sel fin et poivre du moulin
- 10g de gros sel
- 2 litres d'huile d'arachide

Recette pour: 4 personnes



Réalisation:

Laver et éplucher les carottes et navets. **Les tailler en julienne**, soit en utilisant un robot, soit avec une mandoline ou un couteau. La longueur des bâtonnets doit être environ de 8 à 10 cm et d'une épaisseur de 2 mm. **Laver et tailler les courgettes et poireaux en julienne**. Ne pas mélanger les légumes avant leur cuisson. La cuisson de ses légumes en julienne se fait en plusieurs étape. Porter de l'eau salée à ébullition. Quand votre eau



Recette de www.vision-plaisir.fr

est chaude, verser d'abord les carottes. A ébullition, ajouter les poireaux. Dès l'ébullition à nouveau, verser dans la casserole les navets, et terminer par les courgettes après l'ébullition. Quand votre casserole vient à ébullition avec l'ensemble des légumes, les **égoutter dans une passoire** et les verser dans un **saladier rempli d'eau froide et de glaçons**. Cela permet de stopper la cuisson et de **figer leur couleur**. Dans une autre casserole, verser de l'eau et **une pincée de gros sel**. Porter à ébullition et déposer dans la casserole les œufs frais. Cuire 5 minutes. A 5 minutes, égoutter et rafraîchir **les œufs dans de l'eau froide** avec un peu de glaçons. Les écailler et préparer la panure. La panure se prépare avec, dans un récipient, de la farine, dans un deuxième récipient, de l'œuf battu et dans un troisième, de la chapelure. **Saler et poivrer les œufs puis les passer dans la farine**. Les mettre dans l'œuf battu et ensuite **dans la chapelure**. Les remettre dans l'œuf battu et à nouveau dans la chapelure. Les réserver dans une assiette jusqu'à leur friture. Dans un sautoir, mettre du beurre et ajouter la **julienne de légumes**. La réchauffer doucement et assaisonner. Couvrir et réserver au chaud. Dans une casserole, mettre de **l'huile d'arachide et la porter à 180°C**. Faire frire les œufs pendant 1 à 2 minutes jusqu'à une coloration dorée. Les égoutter sur du papier absorbant et les saler légèrement. Dans un plat ou une assiette, disposer en dôme la julienne de légumes et poser dessus les œufs frits. **Décorer avec un peu de persil ou ciboulette**.

Les œufs mollets frits peuvent être accompagnés d'épinards à la crème ou juste fondus au beurre. D'autres recettes viendront rejoindre les œufs mollets frits.