Toque & Tablier

Haricots verts tièdes, œuf poché et parmesan

Pour 4 personnes.
Préparation 10 min

Bien s'organiser : Vous pouvez en avance : faire cuire les haricots verts, détailler le parmesan en copeaux, préparer l'assaisonnement et ciseler la ciboulette.

Ma liste de courses… Chez

Le primeur :

- 500 g de haricots verts frais et fins
- 8 ou 10 brins de ciboulette fraîche et parfumée

L'épicier:

- Sel et poivre
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive de super qualité
- 4 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- Un filet de vinaigre de cidre (ou autre)

Le fromager-crémier :

- 4 gros œufs fermiers extra-frais
- Quelques copeaux de parmesan AOP

Mon premier secret chuchoté à l'oreille : afin que vos haricots verts restent bien verts après la cuisson, a minima, faites-les cuire à découvert. Vous pouvez aussi, les plonger dans un grand saladier d'eau glacée pour que la chlorophylle qu'ils renferment se fixe.

1. Faites chauffer un gros volume d'eau. Lavez et équeutez les haricots verts. Jetez-les dans l'eau bouillante et faites-les cuire à découvert (cela leur permettra de garder leur belle couleur verte). Réservez-les.
2. A la place, faites chauffer une grande casserole d'eau dans laquelle vous aurez ajouté un filet de vinaigre. Quand il y a une petite ébullition, baissez sur feu modéré et cassez, un par un, les œufs dedans (pour vous faciliter la tâche, cassez-les chacun

dans une louche et versez-les délicatement dans l'eau vinaigrée). Comptez 2 minutes et ôtez-les de l'eau. Si vous souhaitez une jolie présentation, ébarbez-les (c'est-à-dire que vous découperez les bords afin qu'ils soient nets). Réservez.

3. Pendant ce temps, ciselez la ciboulette. Dans un grand saladier, versez le vinaigre balsamique et l'huile, salez et poivrez. Ajoutez les haricots verts tièdes (que vous aurez rapidement réchauffés au micro ondes si besoin), mélangez. Posez les œufs dessus, salez et poivrez-les. Ajoutez les copeaux de parmesan, la ciboulette et envoyez !

Mon deuxième secret chuchoté à l'oreille : le parmesan acheté en copeaux est cher et a perdu de sa saveur à cause de son exposition à l'air. Il vaut toujours mieux détailler des copeaux avec un couteau au dernier moment d'autant que le parmesan se conserve très bien durant plusieurs mois dans le bac de votre réfrigérateur !