

Œuf mollet pané

Ingrédients pour 4 personnes :

- 8 œufs
- 100 g de farine
- 100 g de chapelure de pain (ou de chapelure japonaise panko)
- De l'huile neutre de friture (au moins 1 L)
- Sel, poivre



Préparation :

Placer les œufs au réfrigérateur au moins 1h avant la cuisson.

Dans une casserole, faire bouillir une grande quantité d'eau et l'amener à frémissement (pas à gros bouillon sinon les œufs vont se casser).

Dans un grand saladier à part, verser de l'eau très froide et des glaçons pour faire un bain d'eau froide et y tremper les œufs dès la sortie de la casserole pour stopper la cuisson.

Une fois l'eau de la casserole à frémissement, y placer 6 œufs (en garder 2 pour la panure) pour 6 min 30 secondes. Dès la fin du minuteur, les placer dans le bain d'eau froide jusqu'à ce qu'ils soient bien froids.

Une fois froids, casser délicatement la coquille en plusieurs endroits et les replonger dans l'eau pour que l'eau s'infilte entre la membrane et l'œuf ce qui rend les œufs plus faciles à écaler. Les écaler très précautionneusement et les placer au frais.

Pour paner les œufs, préparer une assiette creuse de farine avec un peu de sel et de poivre, une assiette avec les 2 derniers œufs bien battus avec 2 cuillères à soupe d'eau, une assiette avec la chapelure (éventuellement aromatisée ou épicée).

Paner dans l'ordre suivant : Farine, œuf, chapelure. Répéter l'opération pour avoir une panure bien épaisse et croustillante. Il est important de bien enlever l'excédent de farine (en tapotant délicatement œuf et en le faisant rouler d'une main à l'autre) et d'œuf (en le laissant s'égoutter) pour que la panure accroche bien et soit bien uniforme.

Pour la cuisson, amener le bain d'huile à 180°C et préparer une assiette plate avec un papier absorbant.

Plonger les œufs un par un délicatement dans l'huile chaude (qui doit bouillonner au contact de l'œuf) et les retirer en les déposant sur papier absorbant dès qu'ils sont dorés. Les saler dès la sortie de l'huile (pour que le sel accroche) et les servir bien chauds.

Bon appétit !