

ŒUF PARFAIT SUR FONDUE DE LENTILLES,

cèpes poêlés et crème d'ail doux

www.professioncuisinier.com

RECETTE POUR 10 PERSONNES

OEUF

- 10 œufs extra-frais
- Gros sel

LENTILLES

- 400 g de lentilles vertes du Puy
- 1 carotte
- 1 oignon
- 1 branche de céleri
- 1 bouquet garni (thym, laurier, persil)
- 1 clou de girofle
- 1 L de fond de volaille ou de légumes
- 40 g de beurre
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel fin, poivre du moulin

CÈPES

- 600 g de cèpes frais (ou surgelés de belle qualité)
- 30 g de beurre
- 2 c. à soupe d'huile de pépins de raisin
- Fleur de sel, poivre du moulin
- 1 gousse d'ail
- Persil plat ciselé

CRÈME D'AIL DOUX

- 2 têtes d'ail rose de Lautrec
- 30 cl de crème liquide entière
- 20 g de beurre
- Sel fin, poivre blanc

FINITION

- Quelques pousses de jeunes herbes (oxalis, shiso, cerfeuil, selon saison)
- Filet d'huile de noisette ou de noix
- Fleur de sel



PROGRESSION

1. Œufs parfaits

- Cuire les œufs entiers dans un bain-marie thermostaté ou un four vapeur à **64 °C pendant 45 minutes**.
- Réserver en coquille jusqu'au dressage.

2. Fondue de lentilles

- Rincer les lentilles.
- Faire suer carotte, oignon et céleri taillés en mirepoix avec l'huile d'olive.
- Ajouter les lentilles, le bouquet garni et le clou de girofle.
- Mouiller avec le fond chaud, cuire doucement 25 à 30 min.
- Retirer le bouquet garni. Égoutter légèrement pour garder une texture crémeuse.
- Monter au beurre, assaisonner. Réserver au chaud.

3. Cèpes

- Brosser et nettoyer soigneusement les cèpes.
- Tailler en quartiers.
- Dans une poêle bien chaude, saisir avec l'huile, puis ajouter le beurre.
- En fin de cuisson, ajouter ail écrasé et persil haché.
- Assaisonner. Réserver.

4. Crème d'ail doux

- Blanchir les gousses d'ail entières (3 fois départ eau froide) pour ôter l'amertume.
- Égoutter puis cuire doucement dans la crème avec le beurre 15 min.
- Mixer finement, filtrer, assaisonner.
- Maintenir tiède.

5. Dressage (assiette creuse recommandée)

- Au centre de l'assiette : une cuillerée généreuse de **fondue de lentilles**.
- Disposer quelques **cèpes poêlés** harmonieusement.
- Déposer délicatement l'**œuf parfait** au centre.
- Napper autour d'un cordon de **crème d'ail doux**.
- Finir avec une **pincée de fleur de sel** sur l'œuf, quelques **pousses fraîches** et un **filet d'huile de noisette**.