

Œuf mollet,

lentilles fondantes et **pétales** d'oignons rouges,

Fais cuire les œufs dans une casserole d'eau bouillante additionnée de vinaigre pendant 4min, puis refroidis-les dans un saladier d'eau glacée. Casse délicatement la coquille et réserve.

Rince les lentilles. Dans une sauteuse, verse un trait d'huile d'olive une noix de beurre puis les oignons ciselés. Fais-les suer, ajoute les lentilles, remue, bien les nacrer. Mouille avec le bouillon de légumes. Ajoute le gingembre épluché, l'ail pelé, l' étoiles de badiane et les épices. Laisse cuire de 30 à 40min. Les lentilles doivent être encore un peu croquantes. Sale en fin de cuisson.

Retire le gingembre et les étoiles de badiane de la sauteuse, fais un peu réduire le jus restant. Lie-le tout en incorporant le beurre coupé en morceaux et enrobe-en bien les lentilles.

Rectifie l'assaisonnement et réserve.





2 PERSONNES

2 œufs frais

1 cs de vinaigre

Huile d'olive

Fleur de sel

lentilles

100g de lentilles

1 oignons blancs

40cl de bouillon de légumes

10g de gingembre

1 gousses d'ail

1 étoile de badiane

1/3 c. à café de noix de muscade râpée

1/3 c. à café de cannelle moulue

40g de beurre

1 trait d'huile d'olive

Sel

Pétales oignons rouges

1 oignons rouges

40g de vinaigre balsamique blanc

20g de sucre en poudre

20g d'eau

Œuf mollet,

361

lentilles fondantes et pétales d'oignons rouges,

Epluche l' oignon, coupe le en deux. Sépare les différentes couches avant de les tailler en fins quartiers. Dans une casserole, porte le vinaigre, l'eau et le sucre à ébullition, puis plonge-y les morceaux d'oignon. Laisse cuire à feu doux quelques minutes, puis laisse reposer.

Dans chaque bocal, verse les lentilles, puis forme un léger creux au centre, dépose un œuf. Ajoute des pétales d'oignons rouges. Parsème de fleur de sel et verse par-dessus un fin filet d'huile d'olive.

Fais réchauffer les bocaux au four à 60°C (th.2) avant de les servir. Attention, la remise en température des bocaux ne doit pas être supérieure à 60°C pour ne pas altérer la cuisson de l'œuf

Tu peux également réchauffer les bocaux au four à micro-ondes pendant 30 sec à 750W.