

3 RECETTES POUR + de Vie !

1 menu complet autour de l'œuf co-signé Pierre Gagnaire et Abraham de la Rosa

© + de Vie Fondation Hôpitaux de Paris-Hôpitaux de France

Pour 6 personnes

L'ENTREE + de Vie

Œufs brouillés sur Saumon & Crakers ©

Ingrédients

12 tranches de pain de mie
300 g de saumon fumé
Une petite boîte d'œufs de saumon
1/2 citron
120 g de crème liquide
10 œufs
1 botte d'aneth
Beurre clarifié
Sel, poivre



A l'aide d'un rouleau à pâtisserie, aplatir les tranches de pain de mie, les tailler en rectangles, les mettre dans une plaque allant au four recouverte de papier cuisson. A l'aide d'une brosse, ajouter le beurre clarifié et ensuite quelques grains de fleur de sel. Mettre au four à 140°C pendant 6 minutes jusqu'à l'obtention d'un beau doré. Monter au fouet 100 g de crème avec sel, poivre et le jus du citron. Ajouter l'aneth haché. Réserver au froid.

Fabriquer une brouillade à partir de 10 œufs. A la fin de la cuisson, ajouter les 20 g restants de crème.

Faire le montage. Sur une tranche de pain de mie, ajouter les œufs brouillés et le saumon, fermer avec une deuxième tranche, décorer avec la crème, les œufs de saumon, un brin d'aneth et une tranche de citron.

LE PLAT + de Vie

Omelette aux petits légumes ©

Ingrédients

1 botte de ciboulette
Quelques feuilles de coriandre
1 poivron rouge, 1 vert, 1 jaune
2 tomates
1 oignon blanc
18 œufs
Beurre
Sel, poivre
Huile d'olive



D'abord blanchir la ciboulette 5 min, refroidir, assécher et passer en purée au blender avec un peu d'huile d'olive. Réserver au frais.

Eplucher les poivrons, les couper en julienne et les faire revenir à la poêle. Faire de même avec les oignons. Couper les tomates en dés.

Pour les omelettes, casser trois œufs par personne, rajouter une bonne cuillère de la purée de ciboulette. Cuire dans une petite poêle. A mi-cuisson, déposer au milieu des dés de tomates, feuilles de coriandre, poivrons, oignons et rouler façon omelette.

LE DESSERT + de Vie

Flan de maïs aux saveurs mexicaines ©

Ingrédients

2 épis de maïs frais
1 boîte de lait concentré sucré
6 œufs
500 ml de lait
1 bâton de cannelle

Egrener les épis de maïs et passer au blender les grains avec le lait. Passer au travers d'un chinois fin, ajouter 3/4 de la boîte de lait concentré sucré, les six œufs, râper un peu de cannelle, bien mélanger. Réserver l'appareil obtenu. Dans une casserole, faire fondre 100 g de cassonade avec un peu d'eau jusqu'à l'obtention d'un caramel. Recouvrir le fond du moule, laisser refroidir et ajouter l'appareil. Faire cuire au bain Marie à 100°C au four, pendant 40 min, selon la hauteur du moule. Vérifier la cuisson à l'aide de la pointe d'un couteau.



Contact presse + de Vie

Fondation Hôpitaux de Paris-Hôpitaux de France - Manon Borel

Tél. : 01 40 27 30 51 - Port : 06 12 45 66 78 - manon.borel@fondationhopitaux.fr