

Œufs braisés aux poireaux et zaatar



🍴 2 portions · ⌚ prep. 15m · 🕒 cuisson 20m

🥚 œufs 🥛 lait

Œufs pochés sur un lit de poireaux fondus aux épinards, citrons confits et cumin, parsemés de feta et d'huile au zaatar. Plat végétarien méditerranéen rapide, entre shakshuka et brunch levantin.

Méditerranée

INGRÉDIENTS

☐ huile d olive	1 càs	☐ graines de cumin, grillées et concassées	1 càc
☐ beurre demi-sel	30 g		
☐ petits poireaux, émincés en rondelles	4	☐ jeunes feuilles d épinards	200 g
☐ bouillon de légumes	300 ml	☐ œuf	6
☐ citrons confits, dénoyautés et hachés	2	☐ feta, émiettée	90 g
		☐ zaatar	1 càs

PRÉPARATION

1. Chauffer l'huile d olive et le beurre demi-sel dans une grande poêle à feu moyen. Ajouter les petits poireaux, saler, poivrer et remuer régulièrement jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. Verser le bouillon de légumes, ajouter les citrons confits et les graines de cumin. Augmenter légèrement le feu et laisser réduire 4 minutes.
3. Incorporer les jeunes feuilles d épinards et remuer jusqu'à ce qu'elles tombent.
4. Former 6 espaces dans les légumes avec le dos d'une cuillère. Casser un œuf dans chaque espace. Saler légèrement et parsemer de feta.
5. Couvrir et cuire quelques minutes jusqu'à ce que les blancs soient pris mais les jaunes encore coulants.
6. Mélanger un filet d'huile d'olive avec le zaatar et en badigeonner le plat délicatement. Servir directement dans la poêle, bien chaud.

Les jaunes doivent rester coulants — c'est la sauce du plat.

Les poireaux peuvent être préparés à l'avance et réchauffés au moment de casser les œufs.

braise