Oeuf bénédicte léger

Personnellement, j'adore les oeufs bénédictes. Mais entre la sauce hollandaise à base de beurre s'ajoute au lard, au jaune d'oeuf et au muffin complet, les calories s'empilent et en particulier le gras. Mais pourquoi renoncer ? Ici, avec 2 ou 3 astuces, on va s'alléger en gras sans laisser de côté le goût !

Pour 1 oeuf bénédicte : 1 petite tranche de pain poîlane – 1 oeuf à température ambiante – 1 tranche de jambon blanc – 1/3 CS de vinaigre blanc – 1CS de ricotta – 1CS de crème épaisse à 15% – Du jus de citron – 1/2CS d'estragon émincé – Sel – Poivre – 1 tomate avec un peu de vinaigrette pour accompagner.

Faites chauffer une casserole d'eau avec le vinaigre blanc et un peu de sel.

Pendant ce temps, dans un bol, mélangez la ricotta et la crème. Salez, poivrez. Ajoutez 1CS de jus de citron et l'estragon. Vous pouvez mettre plus de jus de citron si vous préférez.

Dans une assiette, posez votre pain préalablement grillé. Puis la tranche de jambon. Poivrez légèrement.

* Disposez votre tomate, si vous choisissez d'accompagner votre oeuf.

Votre assiette est presque prête, il manque l'élément principal, l'oeuf poché !

Casser votre oeuf entier dans un ramequin (attention le jaune ne doit pas être crevé). Lorsque l'eau boue, pochez votre oeuf 2min, puis à l'aide d'un écumoire, retirer délicatement l'oeuf de l'eau et posez-le sur du papier absorbant. Puis, toujours délicatement, posez l'oeuf poché sur la tranche de jambon.

Versez 1,5CS de sauce ricotta/crème sur le dessus. Ajoutez un tour de moulin à poivre.

Dégustez sans attendre, les oeufs bénédictes n’attendent pas