



Œuf poché, graines de chia, poireaux cuits au bouillon de kombu, tomate raf, chermoula

Pour 4 personnes

- 4 poireaux dont on aura retiré le vert trop profond et couper en deux dans le sens de la longueur
- 4 œufs de poule élevée aux graines de lin et en pleine nature
- 4 cuillères de graines de chia
- 2 tomate raf : tomate cultivée en hiver appelé également pata negra
- 1 cuillère à soupe de mélasse
- feuilles de menthe, feuilles de persil, feuilles de coriandre, gousse ail, piment Espelette, jus de citron, un peu d'huile de courge
- 1 morceau d'algue kombu mise à tremper

Progression de la recette

Les poireaux

- Porter à ébullition un peu d'eau avec l'algue kombu, couvrir, laisser infuser
- Retirer l'algue, porter de nouveau l'eau à ébullition, ajouter les poireaux (l'eau doit à peine les couvrir), couvrir de l'algue kombu
- à l'aide de la pointe d'un couteau vérifier la cuisson, ils doivent être bien tendres
- les retirer sur une grille sans les rafraichir et conserver l'eau de cuisson

Les tomates

- retirer la peau des tomates, les couper grossièrement
- dans une casserole mettre à fondre la cuillerée de mélasse dans un peu de cuisson de poireaux, ajouter les tomates et l'algue kombu que vous aurez émincée finement, cuire à couvert à petit feu jusqu'à obtenir une belle marmelade

Les graines de chia

- verser les graines de chia dans un bol couvrir de 100g de jus de cuisson de poireaux

La chermoula

- mixer ensemble feuilles de menthe, feuilles de persil, feuilles de coriandre, gousse ail, piment Espelette, jus de citron, un peu d'huile de courge

Les œufs pochés

- Porter à ébullition l'eau de cuisson des poireaux, ajouter le vinaigre d'alcool, casser chaque œuf dans un bol, puis les verser dans votre cuisson, baisser le feu et à frémissements cuire les œufs environ 3 mn

Dressage

- Sur une assiette chaude placer les poireaux, poser dessus œuf et tomate harmonieusement, assaisonner l'ensemble de la chermoula, napper l'œuf avec le mélange de chia gélifié naturellement

*Recette proposée par Grégoire Sein, Chef du restaurant l'Atlantique
Hélianthal-Thalazur Saint-Jean-de-Luz*