Poireaux vinaigrette, œuf coulant et sorbet d’herbes



Ingrédients (pour 4 personnes):

* 2 ou 3 poireaux, 4 carottes, chou-fleur QS, 4 jaunes d’œufs, quelques noix de cajou, vinaigrette assez corsée
* Sorbet aux herbes

Préparation :

Peler les carottes; les tailler en fines lamelles avec un économe. Nettoyer et couper les poireaux en gros tronçons.

Porter une casserole d’eau salée à ébullition. Plonger les poireaux et laisser cuire environ 4 ou 5 minutes, tout dépend de leur grosseur; ils doivent être juste tendres.

Cuire les lamelles de carottes 1 minute. Égoutter.

Casser les œufs, séparer les blancs des jaunes, seuls les jaunes sont utilisés dans cette recette.

Laisser les jaunes dans une 1/2 coquille et les disposer dans une casserole d’eau. Porter doucement à ébullition. Sortir délicatement la coquille au bout de 30 secondes, c'est juste pour faire tiédir le jaune. Attention, si vous laisser trop longtemps, le jaune va "attacher" à la coquille... c'est du vécu ^^

Disposer les poireaux et les carottes dans une assiette, assaisonner. Ajouter quelques mini sommités de chou-fleur cru, un jaune d’œuf, quelques noix de cajou et verser un filet de vinaigrette.

Terminer en déposant une quenelle de sorbet aux herbes.

**www.assiettesgourmandes.fr**