ŒUFS DE CAILLE AU NID

Mercredi 24 août 2016

A mi-chemin entre la piperade et la ratatouille avec un léger accent italien …

Œufs de caille au nid pour 2 personnes et 6pp-7 sp par part

-6 œufs de caille*

-1 poivron rouge*

-1 poivron vert*

-3 oignons nouveaux*

-1 aubergine*

-60 g de pâtes crues*

-1 gousse d’ail*

-1 boite de pulpe de tomates *

-2 cuillerées à café d’huile d’olive

-10 g de beurre à 41 %

-2 branches d’origan, 2 branches de thym

-persil*

-10 g de parmesan râpé

-sel poivre ou piment d’Espelette

Dans une cocotte ou une sauteuse huilée, compoter les poivrons, l’aubergine coupés en dés, les oignons émincés (2) avec 1 branche de thym et d’origan à couvert et à petit feu pendant 1 petite heure en remuant régulièrement .Assaisonner.

Cuire les œufs de caille 4 minutes dans de l’eau bouillante vinaigrée, les refroidir sous l’eau froide et les écailler.

Préparer la sauce tomate : cuire à petit feu la pulpe de tomates avec la deuxième branche d’origan et de thym, la gousse d’ail et le troisième oignon émincé pendant 20 minutes. Mixer en enlevant le thym et l’origan et assaisonner.

Cuire les pâtes selon la notice, les égoutter. Les rajouter à la compotée de légumes et lier avec la sauce tomate et verser dans un plat allant au four

Poser les œufs de caille coupés en deux dessus, saupoudrer de parmesan, de persil et de petits copeaux de beurre.

Enfourner 20 minutes dans le four préchauffé 180°.

Servir aussitôt.

Si vous n’avez pas d’origan frais, mettre de l’origan en poudre.

Pour le repas : melon +50 g de jambon Serrano (3 pp- 2sp) – œufs de caille au nid (6pp- 7 sp) – 2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp).Total : 10pp- 10 sp

Excellente journée à vous toutes et tous