



- La veille, faites bouillir une petite casserole d'eau avec 8 cl de vinaigre blanc. Plongez délicatement les œufs et comptez 5 mn de cuisson à partir de la reprise de l'ébullition pour des œufs de taille moyenne (+/- 60 g par œuf). Pendant ce temps, préparez un saladier d'eau avec des glaçons. Quand les œufs sont cuits, plongez-les dans le saladier d'eau glacée. Attendez quelques minutes puis écalez-les délicatement. Mettez-les dans une petite boîte hermétique avec la marinade (sauce soja, mirin et eau). Réservez au réfrigérateur pendant 12h00, voire 48h00. S'ils ne sont pas complètement recouverts par la marinade, pensez à les retourner une fois pendant le temps de la marinade.
- Le lendemain, épluchez et râpez les carottes. Réservez.
- Rincez et essorez les pousses d'épinards. Réservez.
- Rincez le brocoli et découpez-le en fleurettes. Plongez-les 3 à 5 mn (pas plus !) dans un grand volume d'eau bouillante salée. **Rafraichissez**-les dans un saladier d'eau glacée pour stopper la cuisson et conserver une belle couleur verte. Réservez.
- Nettoyez les shiitakés, coupez les bouts terreux et émincez-les en rondelles de +/- 1 cm. Faites chauffer une poêle avec 1 c. à soupe d'huile d'olive et faites-les revenir à feu vif pendant quelques minutes jusqu'à ce que les shiitakés soient bien dorés. Réservez.
- Faites tremper les tagliatelles de riz pendant 10 mn dans de l'eau froide puis plongez-les dans un grand volume d'eau bouillante salée pendant 5 mn (ou le temps recommandé sur l'emballage). Égouttez-les et répartissez les au centre de 4 bols/assiettes creuses.
- Concassez grossièrement les cacahouètes.
- Disposez dans chaque bol, à côté des tagliatelles, des petits tas de shiitakés, gingembre en saumure (à nouveau +/- selon vos goûts, chez nous c'est beaucoup ! ;-)), brocoli, carottes râpées, pousses d'épinards et les œufs marinés que vous aurez égouttés et coupés délicatement en deux. Terminez le dressage en mettant au centre quelques graines germées, la ciboule émincée, les cacahouètes concassées, le sésame noir et des feuilles de coriandre. Versez un filet d'huile d'olive sur les carottes et les pousses d'épinards. Servez aussitôt avec de la sauce soja en accompagnement.



Quelques conseils en plus pour la réussite de vos œufs mollets :

- choisissez des œufs de grosseur égale.
- pensez à les sortir du réfrigérateur pour qu'ils soient à température ambiante.
- le vinaigre blanc est assez important car il va ramollir la coquille qui sera plus facile à enlever.
- au moment de les plonger dans l'eau bouillante, mettez les œufs dans une petite passoire (ou sur une écumoire) : c'est mieux de les mettre (et de les enlever) en même temps pour l'uniformité de leur cuisson.

Ingrédients pour 4 pers. :

4 œufs bio
8 cl de vinaigre blanc
2 carottes
2 poignées de pousses d'épinards
1 tête de brocoli moyenne
200 g de shiitakés
300 g de tagliatelles de riz
2 tiges de ciboule (à défaut des oignons nouveaux) émincées très finement
1 c. à soupe de graines germées d'Alfalfa bio
2 c. à soupe de cacahouètes
1 c. à café de graines de sésame noir
4 c. à soupe de gingembre en saumure (à adapter selon vos goûts)
Quelques branches de coriandre effeuillées
Huile d'olive

Pour la marinade :

6 c. à soupe de sauce soja
6 c. à soupe de mirin (saké doux)
10 c. à soupe d'eau

Pour le service :

Sauce soja sucrée ou salée (selon vos goûts)
Gingembre en saumure

Variantes :

Si vous ne trouvez pas de shiitakés, prenez des champignons de Paris. Si vous n'avez pas le temps de faire mariner les œufs, faites simplement des œufs mollets. À nouveau, tous les ingrédients ne sont pas indispensables, adaptez en fonction de ce que vous avez ! De nombreuses variantes sont possibles pour les bowls, regardez en bas de page pour d'autres idées. Pour une version sans gluten, faites attention aux cacahouètes que vous choisirez.

