



1. 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.
2. Le lendemain, épluchez et râpez les carottes. Rincez et essorez les pousses d'épinards. Nettoyez et émincez très finement les tiges de ciboule. Effeuillez la coriandre. Concassez grossièrement les cacahouètes.
3. Rincez le brocoli et découpez-le en fleurettes. Faites-les cuire à la vapeur entre 5 à 8 mn (plantez la pointe d'un couteau qui doit les transpercer facilement). **Rafraîchissez**-les dans un saladier d'eau glacée pour stopper la cuisson et conserver une belle couleur verte.
4. Nettoyez les shiitakés 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 qu'elles soient bien dorées. Réservez.

Assez facile
45 mn de préparation
5 mn de cuisson
Assez cher
Sans gluten
Veggie

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)
- 1 c. à soupe de graines germées d'Alfalfa bio (facultatif)
- 2 c. à soupe de cacahouètes
- 1 c. à café de graines de sésame noir
- 3 à 4 c. à soupe de gingembre en saumure
- Quelques branches de coriandre
- 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

En accompagnement :

- Sauce soja sucrée ou salée



5. 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.
6. Disposez dans chaque bol, à côté des tagliatelles, des petits tas de shiitakés, fleurettes de brocoli, carottes râpées, pousses d'épinards, les œufs marinés que vous aurez égouttés et coupés délicatement en deux et du gingembre en saumure (+/- selon vos goûts). 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 avec de la sauce soja en accompagnement.



Quelques conseils 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 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 utilisez une écumoire) : c'est mieux de les mettre (et de les enlever) en même temps pour l'uniformité de leur cuisson.

Variantes :

Aucun ingrédient n'est indispensable, adaptez en fonction de ce que vous avez dans votre réfrigérateur, de vos goûts et des saisons. 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. 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 et prenez une sauce soja qui n'en contient pas.