

Œufs brouillés à l'indienne

Pour cette recette, je te conseille d'utiliser des œufs bio ou de poules élevées en liberté. De plus, prends les bien frais car les œufs brouillés sont bien meilleurs quand ils sont encore humides (pas trop cuits).

Attention au garam masala : c'est un mélange d'épices, et certains mélanges sont piquants. Donc attention ! (celui de la marque Ducros n'est pas piquant).

Recette pour 4 personnes

2 C à café de graines de cumin
2 C à café de graines de moutarde
2 C à soupe d'huile d'olive (2 x 1)
1 oignon émincé finement
40 g de beurre (2 x 20 g)
200 g d'épinards frais émincés
1 C à café de garam masala
2 C à café de curcuma (2 x 1)
8 œufs légèrement battus
4 nâans
3 C à soupe de menthe fraîche émincée finement
3 C à soupe de coriandre fraîche émincée finement
90 g de yaourt nature
¼ C à café de sel
une pincée de poivre

Préparation

Dans une poêle, fais chauffer à feu très doux les nâans. Tu vas les empiler dans la poêle, et toutes les minutes, tu mettras celui du dessus en dessous, ainsi chaque étage va chauffer au moins une fois de chaque côté.

Dans un bol, mélange le yaourt, le menthe, la coriandre, le sel, le poivre et 1 C à café de curcuma. Réserve jusqu'au moment de servir.

Dans une grande poêle antiadhésive, fais griller à feu moyen-vif le cumin et la moutarde dans 1 C à soupe d'huile d'olive pendant 30 secondes à une minute (quand tu sens une bonne odeur d'épice grillée, la cuisson est terminée). Remue bien, les graines doivent griller, et surtout pas brûler. Ajoute l'oignon, la moitié du beurre, mélange bien, et baisse à feu moyen. Laisse cuire 5 minutes en remuant régulièrement. Ajoute les épinards et ¼ C à café de sel, remue et laisse cuire jusqu'à ce qu'ils soient cuits (1 minute suffit). Réserve dans une assiette.



Dans la même poêle (pas besoin de la laver) préchauffée sur feu moyen, dans 1 C à soupe d'huile d'olive, fais dorer le garam masala et 1 C à café de curcuma pendant 1 minute, en remuant sans cesse. Ajoute les œufs et mélange bien. Ensuite, cuits tes œufs en raclant le mélange du bord vers le milieu de la poêle. Ne mélange pas trop tes œufs, ils doivent former des morceaux plus ou moins gros (équivalent à une cuillère à café), et surtout pas une purée homogène. Certains morceaux auront plus de blanc que de jaunes, et vice versa.

Quand il sont encore bien humides, ajoute 20 g de beurre en petits morceaux, et mélange pour bien enrober les œufs de beurre. Ne les fais pas trop cuire, sinon, ils seront secs. Ajoute les épinards (sans leur jus), et mélange bien.

Dans chaque assiette, pose 1 nâan. Dans une moitié du nâan, pose $\frac{1}{4}$ des œufs brouillés et $\frac{1}{4}$ de la sauce au yaourt. Replie l'autre moitié sur le dessus, et sers immédiatement.

