

# ŒUFS BÉNÉDICTINE AUX CREVETTES

Préparation  
**10**  
Minutes

Cuisson  
**10**  
Minutes

Portions  
**4**



## 1 EMBALLAGE DE CREVETTES BLANCHES DU PACIFIQUE CUITES

Parfait pour les occasions spéciales et les dimanches matins douillet! Ajoutez une touche santé au déjeuner façon benédicte en remplaçant le bacon par des crevettes sautées! Avec cette sauce hollandaise préparée sans tracas au mélangeur, c'est simple comme tout.



## RECETTE

### INGRÉDIENTS

- 1 tasse de **crevettes blanches du Pacifique cuites Ocean Jewel<sup>MC</sup>**, décongelées
- 1 c. à soupe de beurre
- 1/4 c. à thé de sel et de poivre
- 2 c. à thé de jus de citron
- 4 muffins anglais, grillés
- 8 œufs, pochés
- 2 c. à thé d'estragon ou de persil frais, haché finement

### Sauce hollandaise :

- 2/3 tasse de beurre
- 3 jaunes d'œufs
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1 c. à thé de moutarde de Dijon
- 1 pincée de sel

### PRÉPARATION

1. Préparer les crevettes selon les instructions sur l'emballage et leur retirer la queue.
2. Faire fondre le beurre dans une grande poêle à feu moyen-vif. Ajouter les crevettes décongelées, saler et poivrer. Réchauffer les crevettes pendant 2 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites. Incorporer le jus de citron.
3. Pour pocher les œufs, remplir une casserole d'au moins 3 pouces (8 cm) d'eau. Verser 2 c. à thé de vinaigre blanc dans la casserole. Porter l'eau à frémissement.
4. Casser un œuf froid dans un petit bol ou une louche. Tenir le bol ou la louche juste au-dessus de l'eau qui mijote et faire glisser l'œuf dans l'eau. Refaire la même chose avec les autres œufs.
5. Cuire à eau frémissante de 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce que les blancs soient pris et que les jaunes atteignent la cuisson voulue.
6. Retirer les œufs avec une cuillère à égoutter. Bien égoutter sur du papier essuie-tout.
7. Sauce hollandaise : Chauffer le beurre dans une petite casserole à feu moyen-doux de 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Laisser refroidir à température ambiante. Dans un mélangeur, combiner les jaunes d'œufs, le jus de citron et la moutarde. Réduire en purée lisse. Verser lentement le beurre dans le mélangeur tout en laissant tourner le moteur. Saler.
8. Déposer des crevettes et un œuf poché sur chaque moitié de muffin anglais grillé; napper de sauce hollandaise. Saupoudrer d'estragon ou de persil.

### Conseils :

- **Le beurre doit toujours refroidir à température ambiante avant de préparer la sauce hollandaise, sinon l'œuf pourrait cuire.**
- **Dépendamment de la préférence et de la disponibilité du produit en magasin, il est possible d'utiliser des crevettes de toutes tailles comme substitut.**

