

## Il était une fois... Un soleil & un nuage

(Oeuf & blancs en neige)

Une recette tout droit sortie d'un conte de fées.

J'ai déniché cette recette dans le livre [La bonne cuisine des fées : les bonnes recettes du petit peuple des fées, des sirènes, des elfes et des ogres de Jacques Bertinier](#).

Les recettes ne sont pas végétariennes, et certaines ne sont pas ce que l'on pourrait qualifier de « saines » ou d'équilibrées, mais elles nous font toutes rêver, voyager, et sont toutes accordées avec le rythme des saisons...

... **respecter le cycle de la Nature**, n'est-ce pas là, aussi, une **façon de s'accorder à soi, au monde ?**

Chaque saison est dirigée par un type du petit peuple :

- la saison de **l'hiver** est celle des **ogres**. Des plats bien consistants, qui tiennent au corps, où la viande rouge est mise en avant, avec des pommes de terre, des salaisons, le tout arrosé de vin rouge... Tout un programme pour bien affronter le froid de l'hiver !

- puis, les **fées** animent la cuisine de **printemps**. Légèreté, les fruits & légumes sont à l'honneur sous forme de salades, soupes, avec un soupçon de laitages... Une cuisine qui permet d'éliminer les toxines après les excès de l'hiver... sans se priver !

- les **sirènes** annoncent **l'été** avec au menu, beaucoup de poisson & de crustacés et... de la fraîcheur avec des fruits gorgés de soleil & de saveur.

- la saison des **elfes** est celle de **l'automne**. Les châtaignes, les courges & les champignons font honneur à la cuisine de ces êtres de la forêt. Accompagné de gibier & de bière ou de cidre : et voilà la recette magique pour animer les soirées qui s'allongent au coin du feu.

Les **oeufs fermiers des joyeuses cocottes** que me donne régulièrement mon cousin, j'aime les manger à la coque.

Avec un peu de pain bio maison & de beurre cru... un délice.

J'ai trouvé cette recette originale, et j'ai tout de suite voulu la tester.



### Ingrédients :

- 2 oeufs
- quelques gouttes d'huile d'olive
- 1 pincée de sel

### Préparation :

1. **Petite astuce pour réussir à monter les blancs d'oeufs en neige (étape facultative) :** 30 min avant, placez au congélateur les fouets du batteur mixeur & un grand bol (que vous utiliserez pour battre les blancs d'oeufs). **NB : Plus les oeufs sont frais, plus ils monteront facilement & seront fermes.**
2. Prenez un petit ramequin (où vous placerez les jaunes d'oeufs) à côté du grand bol. Cassez les oeufs, et séparez les blancs des jaunes d'oeufs. Versez les blancs d'oeufs dans le grand bol.
3. Ajoutez une pincée de sel aux blancs d'oeufs, et montez les en neige au batteur électrique.
4. A l'aide d'une feuille de sopalin imbibé d'huile d'olive, huilez 2 ramequins.
5. Versez les blancs d'oeufs délicatement, et en tassant bien.
6. A l'aide d'une cuillère, creusez un petit creux (qui servira à placer le jaune d'oeuf). Attention à ne pas trop remplir les ramequins, car les blancs d'oeufs vont gonfler au four.
7. Dans un four préchauffé à 175°C, mettez vos 2 ramequins. Laissez les 3 min.
8. Sortez les, et ajoutez au centre le jaune d'oeuf. Remettez au four, et laissez 1 min.

Le **résultat visuel** est vraiment **joli**. C'est une recette assez simple, qui peut accompagner une assiette de légumes ou une [mouseline ou velouté](#) avec du pain, du fromage...

Lorsque l'on plonge sa cuillère dans le ramequin, le jaune d'oeuf se rompt rapidement, et s'écoule dans le fond du pot, au fur et à mesure que l'on creuse dans le blanc d'oeuf en neige.

Ca m'a fait penser à une **petite rivière d'or** qui coulerait le long d'une **montagne enneigée**.

Malheureusement, niveau **gustatif**, j'avoue avoir été un peu **déçue**.

Les blancs d'oeufs sont légèrement salés, de **texture** (trop ?) aérienne, **presqu'absents**.

A noter toutefois : cette recette amusera certainement les **enfants**... Une idée (magique) pour les changer des oeufs à la coque.

*Recette de base du livre La bonne cuisine des fées : les bonnes recettes du petit peuple des fées, des sirènes, des elfes et des ogres de Jacques Bertinier*