

# Petit déjeuner de rêve: œufs bénédictine au saumon



**Les œufs pochés bénédictine sont une délicieuse combinaison de pain, de jambon et d'une sauce hollandaise que l'on pourrait savourer cuillère après cuillère. Mais - ici, aujourd'hui - nous allons faire la variante au saumon!**

Dernièrement, un ami m'a raconté que, à son avis, les œufs pochés bénédictine étaient le baromètre pour savoir si un hôtel ou un café servait un déjeuner de qualité. Si les œufs lui plaisaient (la sauce en particulier joue un rôle important), le local était recommandable de manière générale. Quand j'y réfléchis, sa théorie tombe sous le sens, car on peut alors juger si le pain est frais et bon, si la sauce hollandaise est faite soigneusement et surtout faite maison, et, finalement, le saumon ou le jambon donnent aussi une idée de la qualité des aliments.

Les œufs pochés bénédictine classiques sont servis avec du jambon, la variante végétarienne se nomme œufs florentine et contient, au lieu du saumon ou du jambon, des épinards entre le pain et l'œuf.

Les œufs doivent absolument être pochés, ce qui prend un peu de temps quand on ne l'a jamais fait. Celui qui a besoin d'un petit guide le trouve [ici](#).

- 4 œufs bio
- 4 tranches de pain toast
- 4 tranches de saumon fumé
- Une bonne giclée de vinaigre
- De la ciboulette pour gamir

- 100 g de beurre fondu à petit feu
- 1 gros jaune d'œuf
- ½ cs de jus de citron
- Sel, poivre noir du moulin

1. Découper les toasts en rond, les réserver.
2. Battre le jaune d'œuf avec le jus de citron, un peu de sel et de poivre.
3. Incorporer tout le beurre fondu au jaune d'œuf, d'abord par petites gouttes, puis en filet en continuant toujours à remuer (le mieux serait d'utiliser un mixer), jusqu'à ce que la sauce ait la consistance souhaitée.
4. Assaisonner la sauce, la mettre de côté.
5. Pocher les œufs selon le guide.
6. Poser le saumon sur la tranche de toast, y ajouter l'œuf poché et verser la sauce hollandaise par-dessus.

7. Garnir les œufs bénédictine avec la ciboulette et savourer!

**Temps de préparation: environ 20 minutes**