

## Prémices pascales

# Petits nids de nouilles aux morilles et œufs de caille

Nouilles larges, oignons en botte, morilles et pousses d'épinards permettent de confectionner de jolis nids de saison, délicatement parfumés. Tout juste prêts à accueillir de mignons œufs de caille. On approche de Pâques à grands pas.





La recette en vidéo avec Claudia Stalder sur le Net et sur iTunes (gratuit):



[www.cooperation-online.ch/recette](http://www.cooperation-online.ch/recette)

## Petits nids de nouilles aux morilles et œufs de caille

### Ingrédients

Pour 4 personnes  
env. 1638 kJ/393 kcal/pers.

250 g de nouilles larges (p. ex. fettuccine)  
eau salée, bouillante  
½ cs de beurre  
3 oignons en botte avec les fanes, en fines lanières, les fanes réservées  
20 g de morilles séchées, trempées dans l'eau tiède, égouttées, en morceaux  
1 dl d'eau  
3 cs de vermouth blanc sec (p. ex. Noilly Prat)

125 g de fromage frais à l'ail et aux fines herbes (p. ex. Cantadou)  
150 g de jeunes pousses d'épinards  
un peu de muscade  
½ cc de sel  
un peu de poivre

un peu de beurre  
8 œufs de caille  
un peu de sel et de poivre

### Mise en place et préparation

Env. 40 minutes  
Gratiner: env. 15 min

### Préparation

Cuire les nouilles al dente dans l'eau salée, rincer à l'eau froide, égoutter. Chauffer le beurre dans la même poêle. Faire revenir brièvement les oignons, ajouter les morilles et faire revenir. Retirer la casserole du feu. Ajouter l'eau, le vermouth et le fromage frais. Laisser fondre le fromage. Incorporer délicatement les épinards avec les fanes d'oignons réservées et les nouilles égouttées, assaisonner. A l'aide d'une cuillère de service et d'une fourchette à viande, tourner délicatement 8 petits nids de nouilles, poser sur une plaque chemisée de papier cuisson.

**Gratinage:** env. 15 min au milieu du four préchauffé à 180°C.

Chauffer le beurre dans une poêle antiadhésive. Baisser le feu. Casser les œufs les uns après les autres, ajouter. Cuire sur feu moyen env. 3 minutes.

Dresser les œufs de caille délicatement sur les nids terminés, assaisonner.

**Idéal avec:** de la salade printanière.



### A savoir

#### Œufs de caille, un mets raffiné

**Martina Lanzendörfer**, du service diététique de Coop

Les œufs de volaille constituent un aliment de base dans de nombreuses cultures. Cette catégorie regroupe les œufs de poule, mais aussi les œufs de cane, d'oie et de caille. La loi n'autorise l'appellation «œuf» que pour les œufs de poule. Les autres doivent être com-

mercialisés sous le nom de l'espèce avicole dont ils proviennent. Contrairement aux œufs de poule, aujourd'hui considérés comme un produit de consommation courante, les œufs de caille, petits et tachetés, sont un mets de choix au goût raffiné. Leur proportion de jaune par rapport au blanc est plus importante que celle de l'œuf de poule mais ils se cuisinent de la même façon.

### Le vin

**Bourgogne L. Jadot Chardonnay AC, 2011**

**Prix:** 14 fr. 90 / 75 cl

**Origine:** France

**Région:** Bourgogne

**Cépage:** chardonnay

**Apogée:** 2013-2015

**Disponible:** dans les grands magasins Coop ou via:

📌 **lien**

[www.coop.ch/vin](http://www.coop.ch/vin)

