

## Uovo pochè

L'**uovo pochè** non è altro che la versione francese del nostromo o cucinato in camicia affogato. Il termine pochè in francese significa "lessato", "bollito".

L'uovo pochè e l'uovo in camicia differiscono per il **metodo di cottura**, infatti, mentre l'uovo in camicia viene cucinato dentro l'acqua che sobbolle leggermente a fiamma bassa, l'uovo pochè viene cotto dopo che l'acqua ha bollito, **a fuoco spento**, in una maniera più delicata e per qualche secondo in più. Inoltre, l'uovo pochè viene spesso cotto dentro la pellicola trasparente o dentro un contenitore (stampi di silicone o di alluminio ma a volte anche dentro il pane...), e non da solo come l'uovo affogato.

L'aspetto dell'uovo pochè sarà quindi più fragile e meno compatto, con il tuorlo praticamente allo stato liquido e l'albume che ha formato un guscio esterno molto morbido.

La cucina francese abbina sempre all'uovo pochè una qualche salsa di accompagnamento, magari a base di panna acida ed erba cipollina, oppure degli spinaci saltati o caviale, che garantisce anche un bell'effetto cromatico.

### Ricetta dell'uovo pochè



Per ottenere un perfetto uovo pochè occorre comprare delle **uova freschissime di galline allevate libere e bio** (*quelle che vendiamo in negozio hanno 15 m quadrati a testa e mangiano anche frutta, quindi oltre ad essere veramente naturali hanno anche un sapore unico, eccezionale*)

Il procedimento per fare l'uovo pochè può risultare più semplice di quello dell'uovo in camicia poiché si può contare sull'ausilio di alcuni strumenti che garantiscono che l'uovo non si romperà una volta immerso nell'acqua. La cosa più semplice è usare la pellicola, che tutti abbiamo in casa, oppure munirsi di alcuni piccoli stampi in alluminio o in silicone che possano contenere un uovo.

Un ultimo accorgimento: la pentola dove verranno cotte le uova non deve essere troppo alta, circa 8-10 cm.



### **Ingredienti per 4 persone:**

- 4 uova di Galline allevate libere
- 1 l di acqua
- 3 cucchiaini di aceto di mele
- sale e pepe q.b.

### **Procedimento:**

versare l'acqua e l'aceto in una pentola e portare ad ebollizione. Nel frattempo foderare 4 tazzine da caffè di pellicola trasparente e romperci le uova dentro e chiudere la pellicola a mo' di fagotto.

Quando l'acqua sobbolle, spegnere il fuoco e formare un vortice con l'aiuto di un cucchiaino, quindi versarci **un uovo alla volta** e cuocerlo per pochi secondi (all'incirca 30) continuando ad alimentare il vortice nello stesso senso.

Quando l'albume sarà completamente diventato bianco l'uovo pochè è pronto. Aprire delicatamente tutti i fagottini e spostare le uova con un cucchiaino su un piatto.

Servire in accompagnamento a pane tostato, panna acida mescolata con erbe aromatiche, caviale, spinaci, salmone, insalata o come nell'immagine su un rosti di patate ( patate affettate sottili a listerelle e arrostate in padella).