



*Diététicienne nutritionniste*

*Cryolipolyse*

*06 95 99 49 56*

*[Www.blandine-dieteticienne-grenoble.com](http://www.blandine-dieteticienne-grenoble.com)*

## **Could egg et chèvre frais**

***Temps de préparation : 2 minutes***

***Temps de cuisson : 10 minutes***

***Ingrédients (pour 1 personne) :***

- 1 oeuf*
- 30 g de chèvre frais*

***Préparation de la recette :***

*Préchauffer le four à 220°C.*

*Casser l'oeuf et séparer le blanc du jaune, en prenant soin de ne pas le crever.*

*Ajouter un peu de sel dans le blanc et le monter en neige.*

*Sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé, disposer d'abord le blanc de sorte à confectionner comme un petit nid.*

*Dans le creux du nid, disposer le chèvre frais.*

*Enfourner 7 minutes.*

*Sortir la plaque du four, ajouter le jaune sur le chèvre frais, saler, poivrer et ré-enfourner 3 minutes.*

*Déguster chaud.*