

# Œufs cocotte aux asperges

**Entrée**

**Préparation : 15 min**

**Temps de cuisson : 20 min**

**Ingrédients (pour 4 personnes) :**

- 4 œufs
- 300 g d'asperges vertes
- 2 petits suisses nature 0%
- Sel, poivre, persil haché

**Préparation de la recette :**

Préchauffez votre four th.6/7 (200°C).

Lavez les asperges et égouttez-les. Coupez les pieds en petits tronçons d'environ 1cm et gardez les têtes. Faites bouillir un grand volume d'eau avec un peu de sel et faites cuire 3 minutes les tronçons d'asperges, puis ajoutez les têtes. Laissez cuire encore 5 minutes, égouttez et réservez.

Dans un bol, mélangez les petits suisses avec le sel, le poivre, un peu de persil haché et quelques tronçons d'asperges.

Dans de petites cassolettes individuelles préalablement beurrées, déposez le reste des tronçons d'asperges, puis recouvrez d'une quantité généreuse de mélange à base de petits suisse. Faites une fontaine au centre de la cocotte, de manière à maintenir le jaune (il restera plus facilement coulant).

Un par un, cassez les œufs et ajoutez-les sur le dessus des petits suisses. Salez et poivrez à votre goût.

Déposez les cassolettes dans un bain marie et laissez-les cuire une dizaine de minutes : le blanc doit être figé mais l'œuf ne doit pas se colorer. Avant de servir, rajoutez les têtes d'asperges et parsemez un peu de persil haché.

**Astuces :**

Si vous préférez un jaune d'œuf bien coulant, vous pouvez séparer le blanc des jaunes, puis n'ajouter que le blanc à la casserole. Faites cuire pendant 8 minutes puis rajoutez le jaune et remettez à cuire pendant 2 minutes. Vous obtiendrez un jaune d'œuf tiède et coulant.