



Diététicienne nutritionniste

06 95 99 49 56

www.blandine-dieteticienne-grenoble.com

Œuf cocotte en tasse de jambon

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 4 œufs
- 12 tranches de poitrine
- 1 oignon vert
- 1 pincée de poivre

Préparation de la recette :

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).

Graisser les empreintes des moules à muffin.

Placer des tranches de poitrine dans chaque moule à muffin pour recouvrir le fond et les côtés.

Enfourner 5 minutes pour assécher la poitrine.

Parsemer de morceaux d'oignon vert.

Casser un œuf dans chaque empreinte. Poivrer.

Enfourner 15 minutes.