Ma recette DISSOCIATION

avec des oeufs

Oeufs en cocotte

Préparation 10 minutes

Cuisson 15 minutes

Ce qu'il me faut pour 2 personnes:

1 échalote
1 poignée de pousses d'épinard
3 cuillère à soupe de tomate séchées
(environ une dizaine)
Quelques olives noires
Du basilic séché
Du poivre et du sel
2 oeufs
2 cuillère à soupe de lait de coco
1 cuillère à soupe de poudre d'amande
De l'huile d'olive

Comment faire :

Je cisèle l'échalote. Je hache les pousses d'épinard et les mets dans un bol avec les tomates séchées.
Je verse dessus un filet d'huile d'olive, une pincée de poivre, de sel et de basilic. Je remue.
Je mélange le lait de coco et la poudre d'amande.
Je dispose dans 2 ramequins ou petites cocottes bien huilés les légumes puis je verse le lait de coco.
J'enfourne à 180°C pendant 10 minutes.
J'ajoute 1 ouef entier par ramequin en les versant dessus et j'enfourne encire 5 minutes.
Je sers chaud.