



# L'ŒUF COCOTTE

Version  
équilibrée

Ingrédients : Par personne

- 1 œuf
- 1 c à soupe de crème fraîche épaisse
- Beurre pour beurrer le moule
- Assaisonnement : Sel / Poivre / Muscade / ciboulette

Recette :

- Beurrer le moule
- Préchauffer le four à 200°C
- Mettre la crème dans le fond du moule
- Ajouter l'œuf délicatement sans casser le jaune
- Assaisonner
- Mettre au four 15/20min au bain marie

A servir avec une salade verte et des mouillettes de pain/pain de mie

Valeurs nutritionnelles pour 1 personne			
KCAL	P	L	G
151	8	13	0

Bonne dégustation !