Des vers pour ...

SEM 30 du 21 au 26 juillet 2025

Oeuf cocotte estival

Un oeuf cocotte avec des tomates fraiches & séchées, de la fêta, un peu de crème et une pointe d'herbes de Provence ! A manger en trempant du pain grillé dedans <3

Ingrédients

Pour 1 (1 personne)

- Crème fraiche — 2 c. à soupe bombée (35g)
- Tomate séchée — 1 morceau (10g)
- Tomate — 1 petite tomate (100g)
- Féta — 1 cuillère à soupe de dés (30g)
- Salade verte + vinaigrette — 1 poignée (25g)
- Tranche de pain — 70g
- Sel — selon vos goûts
- Œuf — 2 œufs (100g)
- Thym — selon vos goûts

se prépare en

- DE 10 MIN

En cuisine !

1. **Crème fraiche** 2 c. à soupe bombée (35g)

Dans un ramequin adapté au micro ondes, versez la crème fraîche.

2. **Tomate** 1 petite tomate (100g)

Lavez les tomates et coupez-les en morceaux. Ajoutez la moitié par-dessus la crème fraîche. Gardez le reste pour la salade d'accompagnement.

3. **Œuf** 2 œufs (100g)

Cassez directement 2 œufs par ramequin. Percez le jaune avec un cure-dent ou la pointe d'un couteau.

4. **Féta** 1 cuillère à soupe de dés (30g)

Emiettez la féta par-dessus.

5. **Tomate séchée** 1 morceau (10g)

Coupez les tomates séchées en deux et ajoutez-les à la préparation.

6. **Sel** selon vos goûts
Thym selon vos goûts

Salez et ajoutez le thym.

7. Faites cuire 2 minutes 30 au micro ondes à puissance normale.

8. **Salade verte + vinaigrette** 1 poignée (25g)

Préparez la salade verte, son assaisonnement et mélangez avec les tomates restantes.

« J'ai en moi tout l'amour dont j'ai besoin. » Appli I am

Sonia GABORIEAU
DIETETICIENNE / NUTRITIONNISTE • 07 81 54 44 50 • sgaborieau@dietbienetre.fr • www.dietbienetre.fr