

Les œufs cocotte bio épinards bio

Les ingrédients pour 2

4 oeufs , 2 par personne

150 grs d'épinards

1 petite gousse d ail

4 cuillères à soupe de crème fraiche

sel poivre

ciboulette

Préparation 5 mins Cuisson 10/15 mins Difficulté 1





Au préalable

On rince les épinards bio, on coupe les queues de s feuilles qui sont longues, et on déverse dans une casserole.

On fait chauffer à 5, 10 minutes, le temps que les épinards réduisent dans l humidité de l'eau de rinçage.

On les essore fortement pour ôter toute l'eau et on réserve.

On verse 1 oeuf dans des ramequins préalablement huilés, 1 cuillère à soupe de crème fraîche, sel, poivre, ciboulette et une belle feuille d'épinard cuite.

On préchauffe le four à 200°.



On enfourne les ramequins au four chaud 10/12 minutes.

On fait revenir le reste des épinards bio cuits dans une noisette de beurre et un peu d'ail, et on sert les œufs cocottes avec les épinards, et un bon pain pour les

mouillettes.