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 prélable

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.