

Œufs Cocotte aux Herbes

Délicieux et facile à préparer. Parfait pour le petit-déjeuner ou le brunch !

Ingrédients (pour 1 personne)

- 2 œufs fermiers
 - 2 cuillères à soupe de crème fraîche légère
 - 1 poignée d'herbes fraîches (persil, ciboulette, estragon)
 - 1 tranche de jambon de Paris, coupée en dés
 - Sel et poivre selon le goût
 - Beurre pour le moule
-

Préparation

Étape 1 : Préparer le moule

- Préchauffer le four à 180°C
- Beurrer légèrement un petit moule ou ramequin
- Disposer les dés de jambon au fond

Étape 2 : Préparer les œufs

- Casser les œufs dans le moule (sans les mélanger)
- Verser la crème fraîche autour des œufs
- Assaisonner avec du sel et du poivre

Étape 3 : Cuire

- Placer le moule dans un bain-marie
- Cuire 8-10 minutes jusqu'à ce que les blancs soient cuits mais les jaunes encore coulants
- Vérifier la cuisson avec une fourchette

Étape 4 : Garnir et servir

- Sortir du four
- Garnir généreusement avec les herbes fraîches
- Servir immédiatement dans le moule
- Accompagner de pain grillé

Informations nutritionnelles (par portion)

Nutrient	Quantité
Calories	~220 kcal
Protéines	12g
Lipides	16g
Glucides	2g
Fibres	0g

Conseils & Variantes

✓ **Conseil 1** : Utiliser un bain-marie pour une cuisson douce et homogène ✓ **Conseil 2** : Vous pouvez ajouter du fromage râpé ✓ **Conseil 3** : Remplacer le jambon par du saumon fumé ✓ **Conseil 4** : Parfait pour impressionner vos invités

Bénéfices pour la santé

🌿 **Protéines complètes** : Tous les acides aminés essentiels 🌿 **Choline** : Bonne pour la mémoire et le cerveau 🌿 **Antioxydants** : Les herbes apportent des minéraux 🌿
Rassasiant : Vous resterez rassasiée longtemps

Bon appétit ! 🍴

Corps & Esprit - Célia Ferreira de Sousa