

Oeufs cocotte aux asperges

swissmilk

Ingrédients

4 portions

beurre pour les ramequins

100 g d'asperges vertes cuites

4 oeufs

4 cc de double-crème

sel, poivre, noix de muscade râpée

Préparation

Préparation: 20min

Temps total: 20min

1. Couper les asperges en tronçons de la taille d'une bouchée. Répartir dans les ramequins beurrés.
2. Casser les oeufs et les ajouter. Napper de double-crème et assaisonner.
3. Cuire 12-15 min au milieu du four préchauffé à 180°C jusqu'à coagulation du blanc d'oeuf.



Par portion: Énergie: 423kJ / 101kcal, lipides: 8g, glucides: 2g, protéines: 7g