

Œuf cocotte épinards & feta



INGRÉDIENTS

- 8 oeufs
- 4 cuillères à soupe de crème fraîche
- 400g d'épinards surgelés
- 80g de Feta
- 8 tranches de pain complet
- 4 poignées de salade (mesclun)

PRÉPARATION

Décongelez les épinards selon les instructions du paquet.

Dans un bol, mélangez les épinards décongelés avec la crème fraîche, du sel et du poivre.

Beurrez ou huilez les ramequins individuels allant au four. Déposez ensuite dans le fond des ramequins une cuillère à soupe du mélange crème-épinards.

Cassez les œufs puis disposez-les chacun dans un ramequin par-dessus le mélange crème-épinards.

Salez et poivrez puis enfournez 10 à 15 minutes à 180°C, selon la taille de vos ramequins.

Vérifiez bien la cuisson en fonction de la consistance de l'œuf, le temps de cuisson peut varier d'un four à l'autre.

Pendant ce temps, faites toaster votre pain au four ou au grille-pain puis coupez-le afin d'obtenir des mouillettes.

Une fois cuits, sortez les ramequins du four : le blanc ne doit plus être transparent.

Émiettez la feta sur les œufs cocottes. Servez les ramequins avec le pain toasté et une salade assaisonnée selon vos goûts, c'est prêt !

Atouts nutritionnels

Très peu caloriques, les épinards ont un index glycémique faible, en plus d'être riches en vitamines, minéraux.

Valeurs nutritionnelles

Pour 1 portion :

380 Kcal

Protéines : 25g

Glucides : 25g

Lipides : 20g