



Oeuf cocotte à la ratatouille

 En deux mots :

Que faire avec un reste de ratatouille ?

Et pourquoi pas un oeuf cocotte ?

Très simple et rapide à réaliser, cette recette économique permet de ne pas passer des heures en cuisine tout en se régalant.

Pour 1 personne

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes + 2-3 minutes

Difficulté :   

Ingrédients

- ▶ 2 pièce d'oeuf
- ▶ 200 g de ratatouille (reste)
- ▶ 50 g de crème fraîche
- ▶ 0,25 pincée de sel
- ▶ 0,25 pincée de poivre

Instructions

Mettre la crème fraîche dans un ramequin ou une cocotte individuelle

Mettre la ratatouille au fond du ramequin ou de la cocotte individuelle

Casser les oeufs et séparer le blanc du jaune, réserver chacun de leur côté

Mettre le blanc d'oeuf dans la cocotte et enfourner à four chaud, 180°C et fait cuire pendant 20 minutes environ

Saler et poivrer à votre convenance

Au bout des 20 minutes de cuisson, ajouter le jaune délicatement et laisser cuire encore 2 à 3 minutes, le temps que le jaune soit cuit tout en restant coulant (attention, ça va très vite et il vaut mieux le surveiller)

Rectifier l'assaisonnement au besoin

Accompagnement :

A accompagner d'une salade verte avec des noix et des échalotes

Astuces :

Pour éviter que le jaune ne soit pas trop cuit et reste coulant, il suffit de mettre à cuire le blanc d'oeuf avant.

Il est possible de remplacer la crème fraîche par du skyr, le plat sera moins riche en lipides (doubler dans ce cas là les doses de skyr par rapport à la crème fraîche).

Aller plus loin :

Vous n'êtes pas fan d'un des ingrédients de cette recette ? Changez-le pour un que vous appréciez plus ! Et si vous n'osez pas, optez pour la formule **TOAST**. Elle associe cuisine et coaching sous forme de conseils ponctuels, ensemble nous élaborerons la recette à votre goût pour encore plus de plaisir et de saveurs.

