



Oeuf cocotte au saumon fumé, mozzarella, épinard

 En deux mots :

Un oeuf cocotte gourmand et plein de saveurs, un peu riche, mais se faire plaisir aussi c'est important.

Parce que bien manger n'est pas forcément compliqué.

Pour 1 personne

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes + 2-3 minutes

Difficulté : 

Ingrédients

- ▶ 2 pièce d'oeuf
- ▶ 50 g de saumon fumé
- ▶ 50 g de crème fraîche épaisse
- ▶ 30 g de Épinard frais
- ▶ 30 g de mozzarella
- ▶ 0,25 pincée de sel
- ▶ 0,25 pincée de poivre

Instructions

Mettre la cuillère de crème fraîche dans un petit ramequin ou une mini cocotte allant au four

Laver et sécher les feuilles d'épinards

Ciseler les feuilles d'épinard, le saumon fumé et mélanger l'ensemble, ajouter l'aneth

Mettre le mélange épinard saumon fumé dans le récipient choisi

Couper la mozzarella en fines lanières et les poser sur le mélange épinard saumon fumé

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 faire cuire pendant 20 minutes environ

Ajouter le jaune délicatement au bout des 20 minutes de cuisson 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)

Saler et poivrer légèrement (attention le saumon fumé est déjà salé)

Accompagnement :

A accompagner d'une salade de jeune pousse d'épinards et de mâche avec des pignons grillés et des lanières de poivrons confites.

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 le saumon fumé par des chutes de truite fumée, le coût du plat sera réduit sans nuire à sa saveur.

Il n'est pas obligatoirement nécessaire de saler le plat à la sortie du four, le saumon (ou la truite) le sont déjà. Il

vaut mieux goûter avant et rectifier au besoin.

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.