

Oufs cocotte en courgettes boules

Ingrédients:

- 4 œufs
- 4 courgettes boules
- 4 cuil. à soupe de crème fraîche épaisse
- 12 petites asperges vertes
- 100 g de petits pois écosés
- 1/2 botte de ciboulette
- Sel et poivre du moulin

TEMPS:

25 minutes

Préparation:

- Lavez les asperges, coupez-les en 2. Gardez les pointes. Lavez et ciselez la ciboulette.
- Lavez, puis coupez au 3/4 de leur hauteur les courgettes boules. Évidez-les avec une cuillère à café. Posez-les dans le cuit vapeur et faites-les cuire 5 min.
- Ensuite videz l'eau qu'il peut y avoir dans le fond de chacune, puis ajoutez 3 pointes d'asperges et les petits pois. Poursuivez la cuisson 5 min.
- Ajoutez dans chaque courgette garnie de légumes, la crème, un peu de sel et de poivre, la ciboulette, les œufs et poursuivez la cuisson 6 min. Servez sans attendre avec des mouillettes de pain grillé.

