

Recette facile

OEUFS COCOTTE AUX ÉPINARDS ET SAUMON FUMÉ

- **Calories** : 220 kcal
- **Protéines** : 18 g
- **Lipides** : 13 g
- **Glucides** : 3 g

isis
DIABÈTE

INGRÉDIENTS

- ✿ 4 œufs
- ✿ 150 g d'épinards frais
- ✿ 80 g de saumon fumé
- ✿ 50 ml de lait écrémé
- ✿ Sel
- ✿ Poivre
- ✿ Muscade
- ✿ Ciboulette (décoration)

USTENSILES



Couteau et planche



4 ramequins



Plat allant au four



Poêle

ÉTAPES

- 1 Préchauffez le four à 180 °C.
- 2 Faites revenir les épinards 3 à 4 minutes dans une poêle sans matière grasse. Salez légèrement.
- 3 Répartissez les épinards dans 4 ramequins. Ajoutez des morceaux de saumon fumé.
- 4 Cassez un œuf dans chaque ramequin. Ajoutez environ 12 à 15 ml de lait sur chaque œuf. Assaisonnez avec sel, poivre et muscade.
- 5 Placez les ramequins dans un plat rempli d'eau chaude (bain-marie) et enfournez 12 à 15 minutes. Les blancs doivent être pris et le jaune légèrement coulant.
- 6 Parsemez de ciboulette avant de servir.