

OEUFS EN COCOTTE AUX POINTES D'ASPERGES VERTES



RÉALISATION DES OEUFS EN COCOTTE AUX POINTES D'ASPERGES VERTES

Une recette d'oeuf cocotte aux pointes d'asperges vertes. Un plat rapide, facile et complet pour les jours où on manque de temps.

LES INGRÉDIENTS DES OEUFS COCOTTE EN ASPERGES

1 oeuf 10 cl de crème fraîche liquide 3 asperges vertes Du poivre et du sel 1 ramequin 1 couteau 1 petit bol De l'eau

LES ÉTAPES DE LA RECETTE :

Selon son âge, aidez votre enfant à :

Couper les asperges en morceaux, puis en rondelles. Vous pouvez aussi garder les asperges entières. Placer les asperges dans les ramequins. Casser délicatement un oeuf sur les asperges. Verser la crème liquide sur l'oeuf et les asperges. Saler et poivrer selon les goûts de chacun. Placer les ramequins dans le plat lèche frite. Mettre la plaque dans le four. Verser de l'eau dans le plat lèche frite jusqu'à mi-hauteur des ramequins. Enfourner à mi-hauteur dans un four pré-chauffé à 200 d°. Faire cuire 15 mn environ, dès que le blanc de l'oeuf change de couleur pour devenir blanc, les oeuf en cocotte sont cuits. Certains enfants préfèrent manger l'oeuf légèrement plus cuit, mollet voir presque dur, dans ce cas, il suffit de prolonger la cuisson en ajoutant 2 minutes pour un oeuf mollet et 5 pour un oeuf dur. Attention, les temps de cuisson peuvent changer en fonction du four ou de la chaleur des ingrédients utilisés.

DES PRODUITS 10 DOIGTS POUR LA CUISINE



Moule chocolats - 12 motifs

Réf : 01292

6,49 €



Emporte-pièces métal - Motifs au choix

à partir de

1,99 €

1,59 €



Manique de cuisine en coton blanc surpiqué



Tablier en coton avec poche

à partir de

2,69 €



Toques de chef en non-tissé blanc - Taille enfant

à partir de

4,74 €



Dessous de verre rond en bois

à partir de

0,69 €



Sac à tarte en coton

à partir de

3,19 €

Retrouver mon matériel sur le site 10doigts.fr