

# Oeuf cocotte aux petits pois à la crème

## Entrée



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :25 min

Temps de cuisson/repos :10 min

Calories par portion : 450 Kcal

Charge glycémique par portion: 1.837

## Les ingrédients

- 4.0 u Oeuf
- 200.0 gr Petit pois
- 100.0 gr Gruyère rapé
- 25.0 cl Creme liquide 30pc
- 20.0 gr Beurre
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre

Préchauffer le four à 180°C (Th6)

### Préparation des petits pois

Cuire les petits pois 15min dans de l'eau bouillante. Égouttez les et mélangez les avec la crème et 50gr de gruyère râpé. Salez et poivre à votre convenance.

### Préparation des cocottes

Beurrez 4 ramequins, versez y les petits pois à la crème, et saupoudrez du gruyère râpé restant. Cassez les oeufs en séparant le blanc du jaune et versez le jaune d'oeuf au centre chaque ramequin.

### Cuisson

Enfournez 10 minutes dans le four à 180°C.

### Présentation

Servir aussitôt.