

Oeuf cocotte potiron et reblochon

Entrée



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :25 min

Temps de cuisson/repos :10 min

Calories par portion : 278.5 Kcal

Charge glycémique par portion: 2.988

Les ingrédients

- 4.0 u Oeuf
- 80.0 gr Reblochon
- 300.0 gr Potiron
- 8.0 cs Crème Fraiche 30pc
- 8.0 cs lait demi écrémé
- 1.0 u Oignon
- 2.0 u gousse ail
- 4.0 p Noix de Muscade
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre
- 1.0 u Bouillon cube poule

Préparation du potiron

Dans une grande casserole, faites cuire le potiron épluché et coupé en morceaux, l'oignon épluché et coupé grossièrement, et l'ail; avec le bouillon cube de poule, et un peu de sel. Laisser cuire pendant 20min. Puis égoutter soigneusement, et écraser la chair du potiron avec une fourchette. Saupoudrer d'un peu de muscade et de sel et poivre. Puis réserver.

Préparation de la crème

Mixer la crème épaisse avec le lait, l'oignon et l'ail. Saler et poivrer, puis ajouter le reste de muscade.

Préchauffer le four à 210°C (Th7)

Cuisson

Dans 4 ramequins, répartir la crème au fond, puis déposer la purée de potiron, et le reblochon découpé en petit morceaux, et recouvrir du reste de crème. Enfin, casser un oeuf dans chaque ramequin, et enfourner pendant 10 minutes.

Présentation

Servir bien chaud avec des mouillettes de pain complet.