

LA COCOTTE VERTE

Pour 2 personnes
Préparation : 10 minutes
Cuisson : 10 minutes
- de 5 €

Ustensiles :

- 4 ramequins (2 par personne)
- 1 micro-ondes

Ingrédients :

- 4 œufs
- 200 g d'épinards hachés en sachet
- 4 cuillères à soupe de crème fraîche
- Sel et poivre



En regardant un documentaire animalier sur la reproduction des poulets fermiers avec votre voisin de palier, il vous prend une folle envie de manger des œufs cocotte :

1. Répartissez joliment les épinards dans le fond des ramequins et ajoutez dans chacun d'eux une touche de douceur : une cuillère de crème fraîche.
2. Cassez les œufs sur chaque ramequin et non sur la tête de votre voisin.
3. Salez et poivrez avant de mettre au micro-ondes 2-3 minutes seulement sinon celui-ci risque d'exploser !

Quelle belle soirée culturelle en perspective ! Un véritable enrichissement cérébral !