



OEUF COCOTTE EN MINI COURGE

 **4 PERS.** **60 MIN.** **1,10€ / pers.** **Plat
Automne
Hiver**

INGRÉDIENTS

2 courges Butternut ou 4 courges « jack be little »
4 œufs
200 g de blé cru
Mâche
4 cuil. à soupe de crème fraîche
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
Vinaigrette
Assaisonnement : muscade, curry, piment
Sel & Poivre



CONSEILS & ASTUCES

Privilégier le blé complet ou semi-complet pour augmenter vos apports en fibres.

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 160°.
2. Couper les butternuts en 2 dans le sens de la longueur.
3. Récupérer les graines, les nettoyer dans de l'eau claire puis les sécher dans un torchon. Les mettre ensuite dans un bol avec les épices de votre choix puis ajouter une cuillère à soupe d'huile et mélanger.
4. Enfourner les graines pour 15-30 min.
5. Faire des entailles dans la chair du butternut pour aider à la cuisson, les huiler à l'aide d'un pinceau et enfourner pour 30 minutes.
6. Pendant ce temps lancer la cuisson du blé dans un grand volume d'eau salée.
7. Sortir les butternuts, y déposer une cuillère à soupe de crème dans chacun, un oeuf, saler, poivrer, ajouter de la muscade et enfourner de nouveau 10-15 minutes.
8. Mélanger la salade avec la vinaigrette, la déposer dans l'assiette en y ajoutant les graines de courge grillées, puis le blé et le butternut.

→ **IMPRIMER**