

Les œufs cocottes façon
Matine



(Pour deux courgettes farcies)

- *2 courgettes rondes.*
- *1 filet d'huile.*
- *Du sel et du poivre.*
- *4-5 asperges.*
- *2 œufs (fermier de préférence)*
- *1 cuillère à café de crème fraîche.*
- *Du bacon grillé.*
- *De la ciboulette.*
- *Du parmesan râpé.*

Préparation :

1. Coupez la tête de vos courgettes et videz-en la chair sans la jeter.
2. Placez vos courgettes dans la vapeur pendant 10 minutes.
3. Découpez la chair en dés et faites-la revenir dans une poêle avec de l'huile. Assaisonnez de sel et de poivre si besoin. Réservez.
4. Epluchez les asperges et faites les cuire à la vapeur (selon vos préférences, moi, je les aime croquante donc 15 min au Varoma)
5. Tapissez le fond de la courgette avec la chair.
6. Cassez vos œufs dans les courgettes et assaisonnez de sel et de poivre.
7. Placez une cuillère à café de crème fraîche par courgette et faites cuire le tout pendant 10 minutes à la vapeur.

Utilisez les asperges comme mouillettes, et si vous préférez tremper avec du pain, privilégiez le pain complet ...

Emmanuelle THOMAS.