

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 préferez tremper avec du pain, privilégié le pain complet ...*

*Emmanuelle THOMAS.*