

Œufs

Oeuf et brocoli en cocotte



20 min **12 min** **8 min** **0** **356**
 TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour l'oeuf en cocotte

4 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)
 25 ml **Huile d'olive**
 0.5 botte(s) **Ciboulette**
 1 **Piment de Cayenne**
 1 **Sel**
 1 **Poivre**
 1 **Sel**

Ingrédients pour la purée de brocoli

1 **Brocoli**
 15 cl **Eau**
 10 cl **Huile d'olive**
 1 **Sel**
 1 **Poivre**

Étape 1

Préparation de l'oeuf et du brocoli en cocotte

- Commencer par couper le brocoli en petits morceaux et le mettre dans un grand saladier en verre.
- Utiliser le brocoli en entier, en coupant toutefois le pied.
- Assaisonner avec du sel et de l'huile d'olive extra-vierge.
- Ajouter de l'eau.
- Couvrir le brocoli avec du film cuisson.
- Le temps de cuisson va dépendre de la fraîcheur de votre brocoli et de la taille des morceaux.
- Cuire le brocoli dans le micro-ondes pendant 6 minutes à 900 W pour commencer.
- Une fois que le brocoli est cuit, le retirer du micro-ondes.
- Retirer le film de cuisson. A l'aide d'un couteau, s'assurer que le brocoli est bien moelleux à coeur. Remettre à cuire, si besoin.
- Placer le brocoli dans le blender.
- Il est possible d'utiliser un robot.
- Verser également le jus de cuisson dans le blender.
- Mettre le blender sur puissance maximum. Monter la purée en versant progressivement l'huile d'olive par

l'ouverture du couvercle du blender. Assaisonner de sel et de poivre.

- 14** Eteindre le blender. Mettre de la purée de brocoli au fond de la petite cocotte (ou d'un ramequin), former un puits avec le dos d'une cuillère.
- 15** Disposer l'oeuf dans le puits formé dans la purée.
- 16** Ajouter du sel, du poivre noir, du piment de cayenne, et des herbes fraîches sur le dessus de l'oeuf.
- 17** Ajouter un filet d'huile d'olive.
- 18** Couvrir la cocotte et la placer dans le micro-ondes pendant 1 à 1 minute 30 à 900 W, en fonction de la cuisson de l'oeuf désirée.
- 19** Utiliser des ingrédients très frais et une huile d'olive de bonne qualité.

Étape 2

Dressage

- 1** Enlever la cocotte du micro-ondes.
- 2** A l'aide d'une cuillère, vérifier la cuisson de l'oeuf.
- 3** La cuisson de l'oeuf cocotte est idéale lorsqu'il est encore un peu coulant.
- 4** Garnir la cocotte avec du sel noir, des herbes fraîches, et un filet d'huile d'olive pour éviter que le plat ne soit trop sec. Servir.