

Oeuf cocotte à la courge butternut rôtie

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 400 g de courge butternut
- 4 œufs extra-frais
- 50 g de feta
- 3 cuillères à soupe de crème fraîche
- 1 petite poignée de feuilles de coriandre fraîche
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de cumin
- 1 cuillère à café de paprika doux
- 1 noisette de beurre pour les ramequins
- Poivre du moulin

Préparation

- Préchauffez le four à 180°C.
- Coupez la courge en deux. Retirez les pépins à l'aide d'une cuillère. Coupez des lamelles de 1 à 2 cm d'épaisseur puis épluchez chaque lamelle. Lavez et séchez avec un torchon propre.
- Dans un bol, mettez les morceaux de courge, puis ajoutez le cumin et l'huile d'olive. Mélangez bien et déposez sur une plaque allant au four. Enfournez pour environ 25 minutes ou jusqu'à ce que la chair devienne fondante.
- Préparez un bain-marie dans un plat allant au four.
- Beurrez les ramequins. Déposez les tranches rôties de butternut au fond, émiettez la feta dessus, parsemez de feuilles de coriandre puis ajoutez une cuillère de crème fraîche.
- Cassez un œuf et déposez-le délicatement dans le ramequin. Poivrez.
- Mettez les ramequins dans le bain-marie et enfournez pour environ 10 minutes.
- Avant de servir, saupoudrez de paprika doux.

Valeurs nutritionnelles par personne

- **Potassium : 330 mg**



- **Phosphore : 150 mg**



- **Sel : 0.5 g**

