



Œufs cocotte aux légumes



10 min
Préparation



180 kcal
/personne



2
Personnes

Les ingrédients

Œufs	4
Courgette	1 petite
Tomate	1
Crème légère	2 c.à.s
Sel, poivre, herbes	

La préparation

- 1 Faire revenir les légumes en petits dés.
- 2 Répartir avec la crème dans 2 ramequins, casser 2 œufs par ramequin.
- 3 Cuire 6-8 min au four ou micro-ondes.



Source
de fibres



Riche en
protéines



Peu de
glucides