

## Œuf cocotte, fondue de poireaux et roquefort

### L'avis NutriDiet

**Energie** : 94 kcal pour 100g

Source de : fibres, antioxydants, sélénium, vitamines B2 et B12

½ portion de légumes, ½ portion de protéines

Pour 4 personnes

### Ingrédients

4 poireaux  
4 œufs  
4 cas de crème fraîche (40g)  
40g de roquefort  
10g de beurre  
sel, poivre, parmesan râpé

Préchauffez le four à 170° C et préparez le bain marie.

Lavez et émincez les poireaux.

Faites fondre le beurre, ajoutez les poireaux et un verre d'eau. Faites cuire pendant une vingtaine de minutes en surveillant la cuisson de temps en temps et en rajoutant de l'eau si les poireaux accrochent.

Dans des ramequins individuels, mettez la fondue de poireaux, 10 g de roquefort, une cuillère à soupe de crème fraîche et cassez un œuf. Salez le blanc.

Cuire les œufs au four au bain marie (170°) entre 10 et 15 minutes en fonction des fours. Pour les plus pressés, placez chaque ramequin 50 secondes au micro-onde. Remettez 10 secondes si nécessaire.

Saupoudrez de parmesan râpé et de poivre du moulin. Servez aussitôt.

Astuce : Vous pouvez remplacer le roquefort par du parmesan.