

ŒUF en RAMEQUIN

(remplace l'œuf à la coque)

INGRÉDIENTS

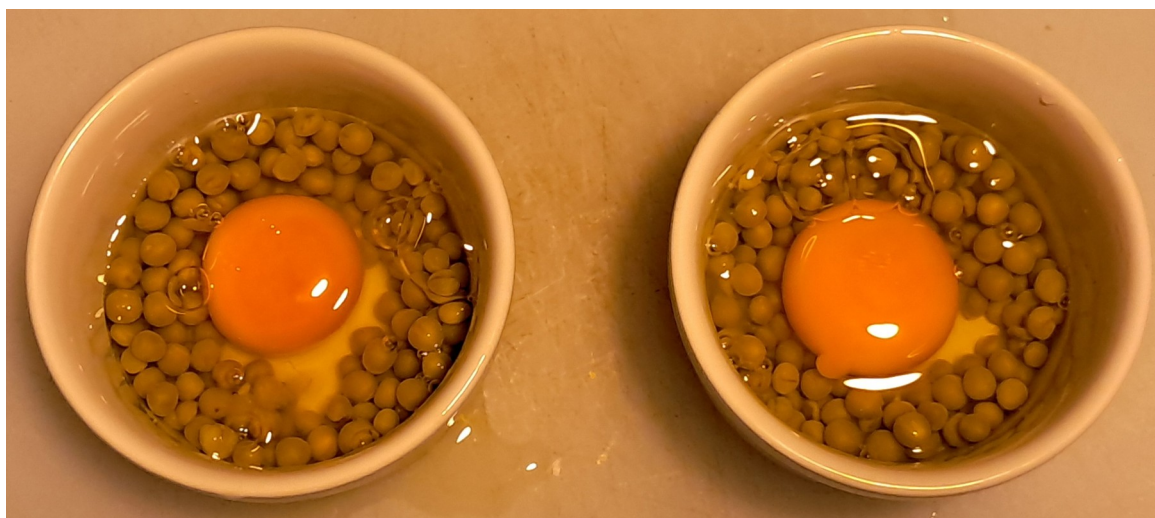
1 ramequin
1 œuf
1 boîte de petites asperges ou de petits pois
1 boîte de crème liquide
du saumon fumé ou du marlin fumé ou des anchois
des cives (oignons pays)
sel et poivre

PRÉPARATION

Découper 2 petites asperges en 3 et disposer dans le fond du ramequin
ou mettre une cuillère à soupe pleine de petits pois au fond en ménageant un creux au centre



Verser l'œuf au centre sans crever le jaune



Salez et poivrez



Versez un peu de crème sur le jaune



Avec des ciseaux , émiettez le saumon ou le marlin ou les anchois.



Découpez finement les oignons pays (Cives)



Passez au micro-onde. (ajustez la durée selon vos goûts et votre matériel)

Ajustez la durée de cuisson pour avoir un blanc à peine cuit et un jaune liquide.

La durée est en gros de 30 secondes pour un ramequin et de 45 secondes pour deux.

Servez avec des morceaux de baguette fraîche

Cette recette ne nécessite pas de découper des mouillettes pour un œuf à la coque , elle est aussi moins salissante.