

Œufs cocotte aux asperges sauvages



“ Que de souvenirs de nos années vécues dans le sud où on ne se lassait pas de cueillir des asperges sauvages et de s’en délecter. Voici une recette toute simple reprise de mon ancien blog. ”

Les Ingrédients :

Pour 1 personne :

- 2 œufs de taille moyenne (conservés au moins 1 heure à température ambiante)
- Quelques [asperges sauvages](#)
- Parmesan
- Huile d’olive
- Sel et poivre
- 1 à 2 tranche(s) de pain de mie

Les Étapes :

Déposez les asperges rincées et égouttées dans un double cuit-œuf préalablement huilé.

Cassez-y les deux œufs. Déposez des petits cubes de parmesan. Assaisonnez. Arrosez d’un filet d’huile d’olive. Refermez le cuit-œuf puis déposez-le dans l’eau bouillonnante d’une casserole. L’eau ne doit pas dépasser le joint de fermeture du couvercle.

Pour le temps de cuisson comptez environ 5 à 6 minutes pour des œufs très mollets, 6 à 7 minutes pour des œufs mi-mollets ou plus pour des œufs fermes. Sortez le cuit-œuf de l’eau, puis ouvrez-le. Dégustez ces œufs avec des mouillettes de pain.

Et Que Dire De Plus ?

→ Remplacez les asperges sauvages par des pointes d’asperges vertes.