



1. Coupez les bouts terreux des champignons. S'ils ne sont pas très sales, essuyez-les avec un torchon humide, sinon rincez-les rapidement sous l'eau froide et essuyez-les avec du papier absorbant. Coupez-les en fines lamelles.
2. Mettez une poêle à chauffer à feu vif avec 1 c. à soupe d'huile d'olive. Quand la poêle est bien chaude, mettez les champignons. Salez et saisissez-les à feu vif pendant 5 à 10 mn jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Baissez la température à feu doux. Mettez la crème fraîche et **déglacez** les sucs de cuisson avec une spatule en bois. Ôtez du feu et réservez.
3. Préchauffez votre four à 120°C.
4. Beurrez les ramequins. Répartissez les champignons au fond. Cassez délicatement un œuf par-dessus (attention de ne pas percer les jaunes). Salez, poivrez et couvrez avec du papier aluminium. Enfournez pour 25 à 30 mn. Vérifiez la cuisson car le temps exact diffère d'un four à l'autre, pour le mien c'est plutôt 30 mn... Regardez en bas de page pour des conseils sur la cuisson.
5. Pendant ce temps, mettez les tranches de pain à griller puis coupez-les en bâtonnets.
6. Dès que les œufs sont cuits, disposez les ramequins sur des assiettes individuelles. Mettez quelques mouillettes à côté et servez sans attendre.



La cuisson est vraiment essentielle pour la réussite de cette recette. Le jaune (mais bien sûr adaptez en fonction de vos goûts !) doit être liquide. Arrêtez la cuisson quand les deux tiers du blanc a pris (un tiers encore transparent) car l'œuf va continuer à cuire légèrement dans son ramequin. Il est inutile de cuire vos œufs cocotte au bain-marie à 160°C car l'eau ne chauffe pas à plus de 100°C. Le dessous des œufs serait onctueux mais le dessus sec. Deux cuissons sont possibles pour les œufs cocotte : celle décrite plus haut (au four à 120 °C, emballés dans du papier aluminium) ou dans une sauteuse au bain-marie : mettez quelques feuilles de papier absorbant au fond de la sauteuse. Posez les ramequins par-dessus. Ajoutez de l'eau bouillante aux deux tiers de la hauteur et couvrez. Laissez cuire à feu moyen 10 à 12 mn selon vos goûts. Pensez aux poêlées de champignons Picard, parfaites pour ce type de recette, elles vous feront gagner du temps...

Super facile
20 mn de préparation
15 mn de cuisson
Bon marché
Sans gluten
Veggie

Ingrédients pour 4 pers. :

Vous aurez besoin de ramequins et de papier d'aluminium, si vous choisissez la cuisson au four, ou de minicocottes. Vous aurez besoin de ramequins et de papier d'aluminium, si vous choisissez la cuisson au four, ou de minicocottes.

- 4 gros œufs bio
- 150 g de champignons de Paris
- 2 c. à soupe de crème fraîche épaisse
- Une noix de beurre pour les ramequins
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel
- Poivre du moulin
- 4 tranches de pain grillées

Variantes :

Pour les « bons » mangeurs, mettez deux œufs par ramequin. Pour une version sans gluten prenez un pain adapté. Vous pouvez tartiner les mouillettes de beurre salé et rajouter un peu de ciboulette ciselée sur les œufs, juste avant de les servir. Vous pouvez utiliser d'autres variétés de champignons : cèpes, pleurotes, shiitakés, girolles... Vous pouvez rajouter des oignons émincés que vous poêlerez à feu moyen pendant 15 mn, voire plus si vous les aimez confits, et/ou des dés de jambon blanc. Pour une version au saumon fumé, mettez une cuillère à café de crème fraîche épaisse dans chaque ramequin avec les œufs, du sel (pas trop, le saumon l'est déjà) et du poivre. Faites cuire les œufs (sans le saumon) et une fois cuits, ajoutez de fines lanières de saumon fumé et quelques brins d'aneth. Vous pouvez enfin, mettre des légumes grillés, des pommes de terre, des crevettes, du fromage, etc... voire du homard ou de fines lamelles de truffe (après la cuisson des œufs !) pour une version festive.

