



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 lamelles.
2. Rincez et essorez les pousses d'épinards.
3. Coupez les tranches de saumon en fines lanières.
4. Mettez une poêle à chauffer à feu vif avec 1 c. à soupe d'huile d'olive. Quand la poêle est chaude, versez les champignons. Salez et saisissez-les à feu vif pendant 5 à 10 mn jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ajoutez les pousses d'épinards et laissez-les suer 2/3 minutes en remuant. Quand l'eau de végétation s'est évaporée, mettez sur feu doux et ajoutez la crème fraîche. **Déglacez** les sucs de cuisson en grattant bien le fond de la poêle avec une spatule en bois. Ôtez du feu et réservez.
5. Préchauffez votre four à 120°C.
6. Beurrez les ramequins. Répartissez les champignons et les épinards au fond. Cassez délicatement un œuf par-dessus (ou deux pour les grosses faims ! Attention de ne pas percer les jaunes). Salez, poivrez et couvrez (avec des petits couvercles ou du papier d'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.
7. Pendant ce temps, mettez les tranches de pain à griller puis coupez-les en bâtonnets.
8. Dès que les œufs sont cuits, disposez les ramequins sur des assiettes individuelles, répartissez les lanières de saumon fumé dans les ramequins, 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 ont pris (+/- un tiers doit encore être transparent) car l'œuf va continuer à cuire légèrement dans son ramequin.

Il est inutile de cuire vos œufs cocotte au bain-marie à une forte température 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 de la recette : au four à 120 °C à couvert pendant 25 à 30 mn,
- ou dans une sauteuse au bain-marie (mieux vaut utiliser des mini cocottes avec couvercles pour éviter les projections d'eau) : mettez un torchon au fond de la sauteuse pour amortir les chocs. Posez les ramequins par-dessus. Ajoutez de l'eau bouillante aux deux tiers de la hauteur des cocottes et laissez cuire à feu moyen 15 à 20 mn.

Si vous mettez 2 œufs par ramequin, voire plus, il faudra augmenter légèrement ces temps de cuisson.

Super facile
25 mn de préparation
35 mn de cuisson
Assez cher
Sans gluten

Ingrédients pour 4 pers. :

Vous aurez besoin de mini cocottes avec couvercles ou de petits ramequins et de papier d'aluminium

- 4 gros œufs bios
- 150 g de champignons de Paris
- 2 poignées de pousses d'épinards
- 4 petites tranches de saumon fumé
- 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

En accompagnement :

- 4 tranches épaisses de pain grillé

Variantes :

Pour les « bons » mangeurs, mettez deux œufs par personne (attention, le temps de cuisson sera un peu plus long).

Vous pouvez ajouter un peu d'ail dans la poêlée de champignons et d'épinards.

Vous pouvez mettre d'autres légumes (brocolis, courgettes, pak choï, poivrons...) ou d'autres champignons (shiitakés, pleurotes, cèpes...). Vous pouvez remplacer le saumon par de la truite ou du jambon cuit, etc.

Pour une version sans gluten prenez un pain qui n'en contient pas.

