

Welsh de courgettes dans sa cocotte



Préparation : 40 minutes

Cuisson : 5-10 minutes

Ingrédients pour 3 cocottes:

- 3 oeufs
- 2 courgettes moyennes
- 2 tranches de blanc de dinde
- 3 tranches de pain de mie + 3 à 5 tranches par personne pour l'accompagnement
- 3 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse
- parmesan
- 4 petites échalotes
- Huile d'olive, ail, sel, poivre

Préparation:

Couper les échalotes et les faire revenir dans de l'huile d'olive. Après avoir lavé et coupé les courgettes en rondelles sans enlever la peau, les faire cuire avec les échalotes, d'abord à feu vif pour les saisir, puis à feu doux en couvrant.

Durant la cuisson, saler, poivrer et rajouter de l'ail.

Préchauffer le four à 180°C.

Préparer alors les cocottes en garnissant le fond de chacune d'elles d'une tranche de pain de mie grillée et découpée selon la forme de la cocotte.

Quand les courgettes sont cuites, y rajouter les tranches de blanc de dinde coupées en petits carrés.

Laisser cuire encore quelques minutes puis ajouter cette préparation sur les tranches de pain de mie déposées dans le fond des cocottes. Ajouter ensuite une bonne cuillère à soupe de crème fraîche et de parmesan sur les courgettes dans chaque cocotte. Poivrer un peu et casser un œuf dans les 3 cocottes. Saler. Enfourner entre 5 et 10 minutes en fonction de la cuisson désirée pour l'œuf.

Servir tout de suite avec des tranches de pain de mie grillées en accompagnement.