



4 personnes



30 min. de préparation



20 min. de cuisson



0,79 € / personne



Oufs en cocotte de tomate

Ingrédients pour 4 personnes



X 4

4 grosses tomates à farcir



X 4

4 œufs



Un petit sachet de gruyère râpé ou autre fromage



Des herbes de Provence



sel, poivre



Préparation de la recette

- Coupez le couvercle des tomates puis évidez les (*enlevez les pépins et la pulpe*) en faisant bien attention de ne pas percer le fond des tomates.
- Posez chaque tomate évidée un plat au four.
- Salez, poivrez et ajoutez les herbes au fond des tomates.
- Cassez un œuf délicatement dans chaque tomate puis déposez du gruyère râpé sur le dessus de l'œuf.
- Assaisonnez un peu puis enfournez 25 min au four à 200°C.
- A la fin de la cuisson, rajoutez le couvercle des tomates afin qu'il cuise un peu.

la pulpe des tomates que l'on a enlevée n'est pas nécessaire pour la recette. On peut la garder plus tard pour faire une sauce tomate pour des pâtes par exemple.

Astuce : quand on n'a pas de four, on peut passer les tomates par tranche de 20 secondes au micro-onde jusqu'à que l'œuf cuise.

Atout Santé

Peu calorique.
Source de vitamine A
Riche en anti oxydants
Riche en fibres



Banque Alimentaire
de Charente-Maritime