

## OEUF COCOTTE AU JAMBON, AU MICRO-ONDES



### *Ingédients pour 1 personne:*

*1 œuf  
1 tranche de jambon ou de blanc de poulet  
2 cuillères à soupe de crème fraîche  
Gruyère  
Sel poivre  
(Épinards)*

### **PRÉPARATION :**

*1-Dans un ramequin adapté au micro-ondes étalez la crème fraîche.*

*2-Émiettez par dessus le jambon en plus ou moins gros morceaux selon vos goûts.*

*3- Cassez l'œuf et pensez à le percer avec la pointe d'un couteau. Salez, poivrez.*

*4- Parsemez de gruyère. Faites cuire au micro-ondes 1 à 2 minutes selon la puissance de votre micro-ondes.*

*5- Bon appétit !*