

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 !