



## Oeufs cocotte aux épinards

03/09/2013 à 12h09

Par [Laurence Benedetti](#)

Temps de préparation : 5 min

Temps de cuisson : 10 min

Pour 4 personne(s)

### Ingrédients :

- 4 œufs
- 250 g d'épinards frais ou surgelés
- 4 cuillères à café de crème de soja
- 50 g de gruyère râpé allégé
- Une pincée de muscade, sel et poivre

### Préparation :

- Si les épinards sont frais, lavez soigneusement les feuilles, puis essorez-les. Ensuite, faites-les suer dans une poêle antiadhésive durant 3 minutes à feu moyen. Si les épinards sont surgelés, laissez-les cuire dans une poêle antiadhésive durant 10 minutes environ à feu doux. Salez et poivrez;
- Disposez les épinards dans le fond de quatre petites cocottes;
- Ajoutez 1 cuillère à café de crème, cassez les œufs, puis parsemez de muscade et de gruyère râpé;
- Couvrez et déposez les quatre cocottes dans votre four à 180° (thermostat 6) et laissez cuire pendant 10 minutes.

### L'astuce du chef :

Vous pouvez ajouter du bacon coupé en lamelles ou des allumettes de jambon sur les épinards.