

Œufs cocotte aux carottes, courgettes et tapenade

4 pers 20 mn

Les **ingrédients**

- 200 g de carottes
- 1 petite courgette
- 4 c. à s. de tapenade noire
- 8 œufs
- 20 cl de crème liquide entière
- Sel, poivre

La **recette**

Etape 1

Épluchez les carottes et coupez-les en tranches. Faites cuire les tranches de carottes dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 15 min et réservez. Émincez les courgettes et faites revenir 5 min dans une poêle avec un filet d'huile d'olive

Etape 2

Préparez un bain marie au four dans un grand plat à gratin rempli d'eau chaude. Allumez le four à 200°C.

Etape 3

Préparez dans 4 récipients ou mini cocotte, étalez une c.à.s de tapenade au fond de chaque cocotte. Répartissez les carottes et les courgettes.

Etape 4

Cassez deux œufs dans chaque cocotte, ajoutez de la crème liquide entière, salez et poivrez.

Etape 5

Placez au bain marie pendant 10 min environ jusqu'à ce que le blanc d'œuf soit bien blanc et le jaune encore coulant.