Œufs au nid de courge

oeuf cétogène régime alimentation sans sucre

Imprimer

Commenter

Préparation: **5 min**

Ingrédients
Pour 4 personnes

- 1 kg de courge
- 200 g de lait de coco ou de crème de brebis
- 4 œufs (bio ou de la filière Bleu-Blanc-Cœur)
- Sel de l'Himalaya
- Noix de muscade
- Poivre blanc

1. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Épluchez la courge et coupez-la en morceaux. Faites-la cuire sur le tamis du Vitaliseur pendant 15 minutes.
3. Placez la courge cuite dans un blender avec la crème ou le lait. Ajoutez la noix de muscade moulue, salez et poivrez. Mixez jusqu'à l'obtention d'une purée fine.
4. Versez cette purée dans la soupière en céramique du Vitaliseur et cassez délicatement les œufs sur la purée. Rectifiez l'assaisonnement. Faites cuire pendant 5 minutes à la vapeur ; le blanc doit être pris, le jaune doit rester coulant.

Cette recette a été réalisée pour le magazine 95° mars-avril 2020 ... qui, en avant, première, est un magazine spécial Burgers et Tartines avec un dossier spécial sur le régime Cétogène. Elle a été réalisée avec le nouvel accessoire du Vitaliseur, la soupière céramique. Feuilletez un extrait du prochain mag ici
Conseils de Marion :
Vos enfants vont adorer. Je vous rassure, vous aussi. Très facile à élaborer, ce plat est à la fois nutritif et savoureux. Pour celles et ceux qui le supportent, vous pouvez ajouter du râpé de chèvre.

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d'asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises