

Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les
recettes

Oeufs cocotte à la vapeur douce



PRINTEMPS VEGETARIEN ASPERGE PALEO

Imprimer

Commenter

Préparation: **5 min**

Ingrédients Pour 2 personnes

- 2 œufs
- 150 ml de crème de coco
- 1 grosse poignée d'épinards frais
- 1 c.s de poudre de curry
- Une pincée de fleur de sel
- Facultatif : 6 asperges vertes

1. Lavez, équeutez et hachez les épinards. Placez-les dans un bol.

2. Ajoutez-y la crème de coco, le curry et la fleur de sel. Mélangez.
3. Répartir le mélange dans deux petites cocottes (ou ramequins) puis cassez un œuf dans chacune d'elle.
4. Placez les cocottes dans le tamis du Vitaliseur et laissez-cuire 8 minutes. Servez aussitôt les œufs cocotte avec quelques asperges vertes cuites 6 minutes au Vitaliseur.

Retrouvez également cette recette incontournable [en vidéo](#).

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

Mon compte

Recettes

Contact

CGV

Newsletter

+33 (4) 94 01 22 61

[Mon compte](#)
[Recettes](#)
[Notre histoire](#)
[Contact](#)
[CGV](#)
[Newsletter](#)
[Facebook](#)
[Pinterest](#)
[Instagram](#)