

Œuf cocotte aux aubergines et curry

Préparation : 15 mn - Cuisson : 8 mn - 4 personnes

Voilà un repas hyper rapide et très équilibré
qui ne manque pas de saveur. Idéal pour un brunch



Ingrédients :

- 3 aubergines
- 1 pot de Pâte pour curry Le Voyage de Mamabé
- 4 œufs
- 1 c.à s. d'huile d'olive vierge extra
- 20 cl de crème de soja
- 4 pincées de graines de sésame grillées

Préparation :

Préchauffer votre four th.7 (180°C). Verser de l'eau bouillante sur une plaque à four (180°C). Laver les aubergines. Enlever les pédoncules et les couper en gros morceaux. Cuire à la vapeur 15 mn. Quand elles sont cuites, mélanger les aubergines avec 1 c.à s. d'huile d'olive, 1 c.à s. rase de Pâte pour curry Le Voyage de Mamabé. Verser le mélange dans 4 petits ramequins. Au centre, ménager un creux à l'aide du dos de la cuillère. Y verser un œuf. Faire chauffer doucement la crème de soja dans une petite casserole sans la faire bouillir.

Verser la crème sur les œufs, saler, poivrer. Parsemer de graines de sésame. Mettre les ramequins à cuire au bain-marie 8 à 10 mn à four très chaud.

Les astuces de Mamabé :

- Servir accompagné de mouillettes de pain complet : toaster des tranches de pain. Y couper de longues mouillettes et mettre au four (mode grill quelques minutes) pour qu'elles dorent sur chaque face. Et pour un résultat plus gourmand, vaporiser un peu d'huile en spray avant de les remettre au four.
- Vous pouvez aussi servir avec du pain des fleurs au quinoa ou des galettes de riz soufflé.
- Selon les saisons et votre envie, vous pourrez essayer cette recette en remplaçant les aubergines par des courgettes ou des épinards frais fondus à la poêle.

