



ŒUFS COCOTTE AUX FONDS D'ARTICHAUT

IDÉE DE MENU

Œuf cocotte au fond d'artichaut

Farfalle aux champignons et copeaux de parmesan

Compote de pêche

POUR UN MEILLEUR CONFORT DIGESTIF

Le fond d'artichaut est généralement bien toléré. Il peut être également cuisiné en purée

La quantité de tofu et de crème peut être diminuée, voire ne pas être utilisées

POUR VARIER

Le mélange tofu et crème de soja peut être remplacé par de la crème fraîche.

Les garnitures de l'œuf cocotte sont infinies : fromage, champignons, lardons, épinards-saumon, etc... à adapter selon votre goût et votre confort digestif

POUR 4 PERSONNES

- Préchauffer le four à 180°C.
- Fouetter le tofu soyeux et la crème de soja afin d'obtenir un mélange homogène. Saler et poivrer.
- Dans des ramequins individuels, répartir la sauce tomate.
- Placer un fond d'artichaut par ramequin, sur la sauce tomate.
- Casser un œuf dans un petit verre, veiller à ce qu'il n'y ait pas de morceau de coquille et à ce que le jaune ne se casse pas. Verser l'œuf entier délicatement sur le fond d'artichaut. Faire de même pour les autres ramequins.
- Recouvrir du mélangeur tofu soyeux / crème de soja.
- Faire cuire au four au bain marie pendant environ 10min jusqu'à ce que le blanc soit cuit et que le jaune reste coulant.

- 4 ŒUFS
- 4 FONDS D'ARTICHAUT
- 100G DE SAUCE TOMATE CUISINÉE
- 75G DE TOFU SOYEUX
- 4 CUILLÈRES À SOUPE DE CRÈME DE SOJA
- SEL ET POIVRE



CE QUE L'afa VOUS PROPOSE...

- Permanences nutrition téléphoniques tous les mardis de 14h à 18h
- nutrition@afa.asso.fr

- FICHES THÉMATIQUES NUTRITION ET ALIMENTATION
- Sur le site Internet de l'afa

- LIVRE « Bien manger avec ma MICI »
- Disponible en commande sur le site Internet de l'afa

- DES INFORMATIONS SUR LE SITE INTERNET MICI CONNECT