

# ŒUFS EN COQUE DE COURGETTES

Lundi 06 Janvier 2020

Une autre façon de cuisiner les œufs :

**Œufs en coque de courgettes pour 2 personnes et 5sp □ – 3 spl□  
-0 spv □ par part**

-2 courgettes rondes \*

-2œufs \*

-40 g de quinoa cru \*

– 2 cuillerées à soupe de skyr nature 0%\*

-1 petite cuillerée à café d'épices méditerranéennes Ducros  
ou autre

-sel poivre blanc

-ciboulette \*

Préchauffer le four 180° (th 6)

Enfourner les courgettes entières 20 minutes pour les  
pré cuire puis les laisser refroidir

Couper le haut des courgettes, ôter la chair avec une petite  
cuillère en ne gardant que la coque

Cuire le quinoa selon la notice

Faire revenir la chair des courgettes coupée en petits dés et  
assaisonnée (sel poivre épices) sur une feuille de cuisson  
pendant 5 minutes et  
à petit feu

Rajouter le quinoa égoutté et bien mélanger avec le skyr

Farcir les coques en tassant bien, casser un œuf dessus.  
Assaisonner le blanc (sel poivre) et enfourner 8 à 10 minutes  
dans un four à 180°

Saupoudrer de ciboulette émincée et servir



Pour être certain que l'œuf soit bien cuit, séparer le blanc  
du jaune et commencer à cuire le blanc et une fois  
presque cuit (6 à 7 minutes),  
rajouter le jaune et poursuivre la cuisson 2 minutes

Le skyr remplace très bien la crème surtout celle dite à 4%.  
Il est plus compact et se dilue moins, idem pour les petits  
suisses 0%

dans les potages qu'ils rendent plus onctueux

Pour le repas du soir : potage potimarron carotte mixé  
avec 1 petit suisse 0% (1 sp □-  
1 sp □- 0spv □)

-œuf en coque de courgette (5 sp □  
– 3 spl□ – 0spv□)  
-30 g de coulommiers (3sp □□□)  
-1 petite grappe de raisin italien. Total : 9sp □- 7 spl□ –  
3spv□

Très bon début de semaine

**Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou  
light.fr**

**Tous droits réservés**