



Recette SALÉE

Cette recette peut être réalisée par un enfant, sous la surveillance d'un adulte.



Nombre de personnes : 1 - Temps de préparation : 10 mn
Cuisson : 3 mn - Difficulté : Facile



Crème d'aubergine et son œuf poché

> Préparation

- Lavez l'aubergine, coupez-la en 2 et évidez soigneusement la plus grosse partie sans déchirer la peau de façon à obtenir une petite coupe.
- Coupez le reste en petit dés (et en gardant la peau) et faites cuire la chair ainsi coupée à la vapeur.
- Mixez, salez légèrement et mettez une pointe de crème et le parmesan.
- Dans une assiette creuse, mettez le petit pot obtenu en creusant l'aubergine, avec un fond d'eau et passez-le 3 minutes au micro-onde.
- Dans une casserole d'eau bouillante salée, pochez l'œuf.
- Remplissez le petit pot avec la crème d'aubergine, posez l'œuf poché au dessus.
- Percez-le avec la pointe d'un couteau pour l'ouvrir.
- Proposez des mouillettes de pain grillé avec.

Ingredients

- 1 aubergine
- 1 œuf
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche
- 1 cuillère à café de parmesan