

BOUCHEES AUX EPINARDS ET AUX OEUFS MOLLETS

FACILE	Coût faible
Préparation : 35 minutes	Cuisson : 25 minutes
Pour 4 personnes	1 cocotte, 1 casserole, 1 saladier

Ingrédients :

4 bouchées
 400 gr d'épinards frais*
 50 cl de lait**
 50 gr de beurre**
 50 gr de farine**
 40 gr de fromage râpé
 5 œufs**
 1 cuillère à soupe de vinaigre**
 Sel, poivre**, muscade

Préparation :

- 1 - Equeuter et laver les épinards.
- 2 - Faire bouillir de l'eau salée dans une cocotte, y plonger les épinards jusqu'à ce qu'ils soient ramollis. Egoutter et rafraîchir dans de l'eau bien froide, les presser pour enlever l'excédent d'eau puis réserver dans un saladier.
- 3 - Pour la réalisation de la sauce blanche : dans une petite casserole, faire fondre 50 gr de beurre, incorporer la farine, verser le lait froid sur le roux, mélanger au fouet jusqu'à épaississement de la sauce puis assaisonner avec le sel, le poivre et la muscade, enfin ajouter un oeuf et le fromage râpé.
- 4 - Verser la moitié de cette sauce sur les épinards et mélanger le tout délicatement.
- 5 - Remplir les bouchées avec les épinards.
- 6 - Faire chauffer l'eau additionnée de vinaigre, plonger 4 œufs et laisser cuire 4 mn dès la reprise de l'ébullition puis rafraîchir les oeufs à l'eau froide.
- 7 - Ecailler les oeufs et les poser sur les bouchées aux épinards puis napper avec le restant de la sauce.
- 8 - Placer les bouchées au four à 90°C pendant 20 minutes et servir bien chaud.

* Produits disponibles dans votre Panier Bio

** Produits disponibles chez Panier Naturel