

**OEUF COCOTTE AU BACON** 10 minutes 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 4 tranches moyennes de filet de bacon (120 g)
- 4 unités moyennes (M) d'oeuf, cru (232 g)
- 1 morceau grand de gruyère (80 g)
- 4 cuillères à soupe de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT (96 g)
- 4 portions moyennes de salade verte, crue, sans assaisonnement (160 g)
- 40 grammes de vinaigrette
- 4 petites tranches épaisses de pain complet ou intégral (à la farine T150) (240 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Coupez les tranches de bacon en lanières et répartissez-les dans les ramequins.
- 2° Cassez un œuf dans chaque ramequin, déposer 1 c. à soupe de crème fraîche sur les œufs, puis recouvrez de gruyère râpé. Poivrez.
- 3° Versez 20 cl dans la cuve de votre Cookeo, déposez les ramequins dans le panier vapeur de votre robot, puis installez-le. Lancez la cuisson sur le mode « cuisson sous pression » / 4 min. Dégustez sans attendre.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (234 g)	% AR
ÉNERGIE	183 kcal	429 kcal	21 %
PROTÉINES	11 g	25 g	51 %
GLUCIDES	12 g	28 g	11 %
SUCRES	1 g	3 g	3 %
LIPIDES	8 g	18 g	26 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	9 g	45 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	5 g	22 %
SODIUM	338 mg	792 mg	33 %