






PURÉE DE PATATE DOUCE, OEUFS COCOTTE AUX CHAMPIGNONS

 25 minutes
 50 minutes
 4 portions

INGRÉDIENTS

- 400 grammes d'eau
- 650 grammes de patate douce, pelées et en dés
- 100 grammes de champignon de Paris en fines lamelles
- 4 unités moyennes [M] d'oeuf, cru [232 g], à température ambiante
- 6 cuillères à soupe de crème fraîche
- Quelques brins de persil, frais, ciselés
- Quelques feuilles de roquette, pour servir

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Versez l'eau dans le bol. Insérez le panier cuisson, les morceaux de patate douce et faites cuire 15 min/Varoma/vitesse 1.
- 2° Pendant ce temps, placez la moitié des lamelles de champignons dans le fond de 4 ramequins. Cassez un oeuf dans chaque puis ajoutez 1 cuillère à soupe de crème, du sel, du poivre et le reste des lamelles de champignons. Couvrez les ramequins de film alimentaire ou d'un couvercle et placez-les dans le Varoma.
- 3° A la sonnerie, installez le Varoma et faites cuire 10-12 minutes/Varoma/vitesse 1. Retirez le panier, videz le bol.
- 4° Remettez les dés de patate douce dans le bol. Ajoutez le reste de crème, salez, poivrez. Mixez 30 sec/vitesse 5. Servez la purée parsemée de persil, avec les oeufs cocotte et quelques feuilles de salade.
- 5° © Thermomix au quotidien - La cuisine à IG bas

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [376 g]	% AR
ÉNERGIE	77 kcal	288 kcal	14 %
PROTÉINES	3 g	10 g	21 %
GLUCIDES	8 g	32 g	12 %
SUCRES	3 g	11 g	12 %
LIPIDES	3 g	12 g	17 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	6 g	30 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	6 g	24 %
SODIUM	40 mg	151 mg	6 %