



## Oeufs cocotte à la bonne franquette

24/04/2018 à 12h29

Par [Laurence Benedetti](#)

Temps de préparation : 5 min

Temps de cuisson : 10 min

Pour 4 personne(s)

### Ingrédients :

- 8 œufs
- 4 cuillères à café de crème de soja
- 100 g de jambon ou bacon ou saumon fumé
- 50 g de gruyère râpé allégé
- Une pincée de muscade, sel et poivre

### Préparation :

- Cassez les œufs, ajoutez une cuillère à café de crème de soja puis parsemez de muscade. Ajoutez le jambon, le bacon ou le saumon fumé coupés en lamelles et saupoudrez de gruyère râpé;
- Couvrez et déposez les quatre cocottes dans votre four à 180° (thermostat 6) puis laissez cuire pendant 10 minutes;
- Servez avec une salade de mesclun à l'huile de noix.