



Recette-pour-diabetique.com

Jack Be Little à l'Oeuf cocotte et Chèvre

 recette-pour-diabetique.com/jack-be-little-a-loeuf-cocotte-et-chevre/

Publicité

- **Déjeuner**
- **Légumes**
- **Recettes Healthy**

Par [Recettes Diabète et bien être](#) | 26 octobre 2020

>>> Faites-moi plaisir, Donnez votre avis!



Pour Halloween ce Samedi 31 Octobre , une petite entrée originale !

Avec des Jack be Little, des petites courges qui une fois cuites se mangent entière (sauf la tige).

Ce que les enfants aiment dans cette recette, c'est le côté dégoulinant du fromage et de l'oeuf lorsqu'on coupe la courge.

Noter que j'ajoute le jaune en fin de cuisson pour garder sa texture coulante.



Recette de Jack Be Little à l'Oeuf cocotte et Chèvre

- **Produit:** 4 courges (4 Portions)
- **Glucides par part:** 6 g
- **Préparation:** 25 mins
- **Cuisson:** 55 mins
- **Prêt dans:** 1 hr 20 mins

Très peu de glucides (compter 6/8g en fonction de la taille de la courge)



Ingrédients

- 4 mini courges Jack be Little *autours de 5g de glucides simples pour 100g*
- 2 Crottin de chavignol

- 4 oeuf
- 80 g lardons fumés
- 4 cuillères à café Crème fraîche
- Persil

Instructions

1. Laver puis couper les Jack be Little à 2cm de la queue pour former le chapeau. retirer les gaines et la chaire filamenteuse avec une cuillère puis cuire à la vapeur pendant 20 minutes.
2. Faire revenir les lardons à la poêle pendant 5 minutes.
3. Couper les crottins en 2 et mettre les rondelles dans le fond des courges et la moitié des lardons .
4. Séparer le blanc du jaune d'oeuf (mettre chaque jaune dans une soucoupe à part) et verser les blancs dans les courges puis ajouter 1 cuillère à café de crème fraîche. Mettre 12 minutes au four à 200°. Placer le reste des lardons autour.
5. Sortir du four et ajouter les jaunes d'oeufs puis réenfourner 7/8 minutes (Le jaune ne doit pas être trop cuit).
6. Servir de suite en ajoutant les lardons restants - poivrer, saler légèrement , un peu de persil et mettre le chapeau dessus.

- **Cuisine:** Cuisine Régimes et Intolérants
- **Type de plat:** Entrée
- **Niveau de difficulté:** Modéré

>>> Faites-moi plaisir, Donnez votre avis!

← Recette précédente Rochers à la noix de Coco ou Congolais sans sucre

Recette suivante → Panna Cotta d'Halloween Oeil ensanglanté !

Ou encore...

Commentez !

Votre adresse de messagerie ne sera pas publiée. Les champs obligatoires sont indiqués avec *

Ce site utilise Akismet pour réduire les indésirables. [En savoir plus sur comment les données de vos commentaires sont utilisées.](#)