

## *Œufs cocotte au micro-onde*

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 30 secondes

### Ingrédients :

- 1 œuf par personne ;
- Beurre
- Crème fraîche ;
- Sel
- Ciboulette ou autre
- Petits récipients

### Préparation :

1. Beurrer légèrement l'intérieur des récipients ;
2. Déposez dans chacun d'eux 1 cuillère à soupe de crème fraîche
3. cassez un œuf et ajoutez à nouveau une cuillère à soupe de crème fraîche
4. avec la pointe d'un couteau, percez délicatement le jaune de l'œuf sans l'étaler ;
5. ajoutez une pincée de sel et de ciboulette
6. Mettez le récipient 20 secondes au micro-onde puissance maximum.

Conseil du chef : on peu aussi ajouter une tranche de tomate, de jambon, du gruyère....