



Les Oeufs

12 recettes

©PanierGarni, le 19/01/2011

Flan aux épinards

A partir de 6 mois

Ingrédients

- 1 grosse pomme de terre
- 50 g d'épinards surgelés (nature)
- 1 oeuf
- 40 ml de lait
- 1 cuillère à café de crème fraîche

Préparation

- Faites cuire la pomme de terre coupée en morceaux dans une casserole d'eau.
- Deux minutes avant la fin de cuisson ajoutez les épinards dans la casserole.
- Réduisez le tout en purée et mélangez avec l'oeuf.
- Placez ce mélange dans un ramequin beurré, puis faites cuire au bain-marie pendant environ 15 mn.
- Enfin, démoulez le flan sur une assiette et versez dessus le lait tiède, mélangez à la crème fraîche. **Servez.**

Purée de courge et jaune d'oeuf

A partir de 5 mois

Ingrédients

- 140 g de courge
- 1 oeuf dur (dont vous ne donnerez uniquement le jaune jusqu'à 1 an)

Préparation

- Epluchez la courge, éliminez les fibres, les graines et bien-sûr l'écorce, et coupez-la en dés.
- Faites cuire ces dés de courge à la cocotte-minute, pendant ce temps faites cuire un oeuf dur.
- Une fois les légumes cuits, égouttez-les et ajoutez-y le jaune d'oeuf, puis écrasez-le tout.
- Mettez une noix de beurre et servez.

Tomate farcie "petitoune"

A partir de 8 mois

Ingrédients

- 1 belle tomate
- 1 jaune d'oeuf
- 1 demi échalote
- un peu d'huile d'olive
- 25 g de mie de pain trempée dans un peu de lait
- 1 petite pincée de sel
- 2 ou 3 olives noires dénoyautées

Préparation

- Préparez le hachis en mélangeant le jaune d'oeuf, la mie de pain, l'échalote hachée, les olives finement et le sel.
- Evidez la tomate et placez la farce en son centre.
- Disposez la tomate dans une petite casserole sur un fond d'huile d'olive et faites cuire à four doux.
- Vous pouvez accompagner cette tomate farcie d'un peu de riz blanc ou de nouilles.

Oeufs brouillés

A partir de 10 mois

Ingrédients

- 1 petit pot de Jardinière aux 7 légumes
- 2 oeufs
- Ciboulette
- Cerfeuil
- Une noisette de margarine
- 1 pincée de sel

Préparation

- Lavez les herbes avant de les ciseler.
- Réchauffez le petit pot de Jardinière 7 légumes au bain-marie.
- Battez les oeufs en omelette et ajoutez une pointe de sel et quelques gouttes d'eau.
- Faites fondre la margarine dans une casserole à feu très doux.
- Faites cuire les oeufs 3 mn en remuant sans arrêt pour obtenir une consistance crémeuse.
- Retirez du feu et ajoutez le petit pot de jardinière de légumes sans cesser de remuer.
- Parsemez avec le cerfeuil et la ciboulette.

Sommaire

Flan aux épinards (187)	2
Purée de courge et jaune d'oeuf (194)	3
Tomate farcie "petitoune" (195)	4
Oeufs brouillés (191)	5