



L'authentique œuf coque

Facile 15 minutes 4 personnes

Ingrédients :

4 gros œufs	110g de chou romanesco
Huile ISIO 4	1 carotte jaune
4 tranches de pain noir (ou brioché)	100g de fromage frais
50g de brocoli	



①

Détaillez le brocoli et le chou romanesco en petites fleurs. **Plongez-les** dans une eau bouillante légèrement salée pendant 3 min. **Refroidissez** aussitôt puis égouttez

②

A l'aide d'un épluche légumes, réalisez de fines lamelles de carottes dans la longueur et appliquez la même technique de cuisson que pour les choux pendant 2 min.

③

Détaillez le pain en 4 tranches épaisses que vous recouperez en deux mouillettes dans le sens de la hauteur. **Déposez-les dans une poêle chaude avec un filet d'ISIO 4** afin de les colorer légèrement et de les rendre croustillantes

④

Dans un petit bol, **mélangez** le fromage frais avec une cuillère à soupe d'eau et **garnissez** généreusement les mouillettes refroidies.

⑤

Roulez les lamelles de carottes en spirales, et **disposez-les** sur le fromage frais en alternance du brocoli et du romanesco.

⑥

Faire cuire les œufs coque 3 min, ôtez le chapeau et **poivrez** en surface.