# Les Recettes au fil des saisons

## Asperges et œufs en cocotte

### Préparation

*Couper la base des asperges, les peler, les passer sous l'eau.*
*Cuire les asperges 10 minutes à l'eau bouillante salée. Egoutter.*
*A l'aide d'un essuie-tout, huiler légèrement l'intérieur de 4 ramequins.*
*Y répartir les pointes d'asperges, une cuillère à soupe de crème fraîche et du poivre.*
*Casser les œufs un à un et les répartir dans chaque ramequin.*
*Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).*
*Enfourner les ramequins.*
*Cuire 5 à 6 minutes, jusqu'à ce que l'œuf ait une consistance d'œuf mollet. Parsemer de persil haché et servir aussitôt.*
*Accompagner éventuellement de pain.*

### Ingrédients
*pour 4 personnes*

- *4 œufs*
- *500 g d'asperges*
- *1 cuillère à café d'huile d'olive*
- *100 ml de crème fraîche*
- *poivre selon le goût*
- *persil haché*

*Astuces :*
*Cette entrée contient déjà des protéines; le plat qui suivra peut être végétarien.*

*Adapté de www.marmiton.org*

*Procurez-vous vos légumes chez les producteurs locaux:*
**www.Hainaut-terredegouts.be**

observatoiresante.hainaut.be - hainaut-developpement.be

*Editrices responsables: Helen Barthe-Batsalle - Observatoire de la Santé du Hainaut - Rue de Saint-Antoine 1, 7021 Mons - Nathalie QUEVY, Province de Hainaut - Hainaut Développement, boulevard Initialis 22 - 7000 MONS - crédit photo: Shutterstock*