

Crème de potiron à l'œuf poché (Au micro-ondes)

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 1.2 kg potiron
- 2 cuil. à soupe Oignons émincés
- 1 cuil. à café Ail coupé
- 4 Œufs extra frais
- 30 cl d' eau
- Cerfeuil
- Muscade ou curry
- Sel
- Poivre

Préparation :

1. Réunissez les oignons, l'ail, le potiron épluché, épépiné et coupé en morceaux (800 g net), et 2 cuil. à soupe d'eau dans une cocotte en Pyrex. Couvrez. Faites cuire 20 min à 900 Watts.
2. Mixez le tout avec l' eau chaude. Ajouter les épices. Chauffez à nouveau 2 min à 900 Watts.
3. Tapissez un ramequin d'un film alimentaire. Cassez-y 1 œuf. Repliez en formant une aumônière bien fermée. Déposez-la dans un ramequin rempli de 3 cuil. à soupe d'eau. Faites cuire 35 à 40 sec au micro-ondes à 900 Watts. Faites cuire les œufs restants de la même manière. Otez le film et déposez chaque œuf poché sur la crème de potiron. Servez chaud..

