

**OEUF COCOTTE COURGETTES ET ASPERGES**

**INGREDIENTS POUR 2 PERSONNES**

- 2 courgettes rondes, 10 asperges vertes
- Crème légère à 12%
- 2 œufs, 2 tranches de bacon
- 20g de parmesan, un peu de ciboulette



**PREPARATION**

Vider les courgettes. Couper les bouts des asperges (environ 10cm) et le reste en petits bouts. Ajouter les aux courgettes. Faire cuire les courgettes et asperges à la vapeur 10min.

Ajouter une peu de crème légère et un œuf dans chaque courgette et refaire cuire à la vapeur 10min. Pendant ce temps couper le bacon et faire revenir à la poêle. Sortir les cocottes, ajouter le bacon et le parmesan . C'est prêt à être dégusté.

	Energie	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
Total pour 1 pers	232	18	13	10

**Equivalence => 1 part = 1 portion de viande ou équivalent + 1 portion de légumes + 1 càc de matières grasses.**