



ŒUFS GRATINES

Ingrédients pour 2 personnes :

4 œufs
½ petite boîte de tomates en dés (400g)
½ oignon haché
25 cl de lait écrémé
1 cs de maïzena
25 g d'emmental râpé allégé
Sel, poivre & muscade

Préparation

Cuire les œufs à l'eau bouillante pendant 10 min.

Faites revenir l'oignon haché avec les tomates et laissez mijoter sur feu doux à couvert. Réservez.

Préparez une béchamel avec le lait écrémé et la maïzena en faisant bouillir jusqu'à épaississement. Ajoutez la muscade, salez et poivrez à votre convenance.

Préchauffez le four à 180°.

Une fois la béchamel épaissie, ajoutez le mélange tomates/oignons et le gruyère. Bien mélanger.

Coupez les œufs en deux, les mettre dans un plat côté bombé en dessous, recouvrir avec la sauce tomate. Recouvrez votre plat de papier aluminium et enfourner pour 20 minutes à four chaud. 10 minutes avant la fin de cuisson retirez le papier aluminium.

Bon appétit !