

# Nid de légumes mimosa

## INGRÉDIENTS

	Métrique	Impérial
• Fromage cheddar léger, râpé	175 ml	¾ tasse
Chou vert frisé, émincé	625 ml	2½ tasses
Épinards hachés	500 ml	2 tasses
Oignon émincé	1 petit	1 petit
Pommes de terre crues, pelées, râpées finement	2 moyennes	2 moyennes
Sel	au goût	au goût
Poivre	au goût	au goût
• Eau bouillante	50 ml	¼ tasse
• Œufs	4	4
Paprika	5 ml	1 c. à thé

## MODE DE PRÉPARATION

- Mélanger le fromage, les légumes et les assaisonnements.
- Dans quatre ramequins pouvant contenir chacun 500 ml (2 tasses), répartir le mélange de légumes et l'eau bouillante.
- Dans chaque ramequin, former un nid avec le mélange de légumes bien tassé; ajouter un œuf; garnir de paprika. Déposer les ramequins dans un plat allant au four; ajouter de l'eau de façon à recouvrir le fond du plat d'environ 1 cm (1/3 po) de liquide. Cuire au four à 190 °C (375 °F) environ 30 minutes.

RENDEMENT : 4 portions

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 minutes

TEMPS DE CUISSON : 30 minutes

### Valeur nutritive par portion :

Glucides : 19,4 g

Fibres : 3,1 g

Protéines : 16,1 g

Lipides : 9,7 g