

Oeufs cuits au four dans des avocats aux herbes

Un petit-déjeuner riche en protéines et à faible indice glycémique qui associe des avocats crémeux à des œufs parfaitement cuits au four — idéal pour une glycémie stable et une énergie durable tout au long de la matinée.

Préparation: 10 min

Cuisson: 22 min

Total: 32 min

Portions: 6

GL 1.0 / GI 8

Ingrédients

Choose avocados that yield slightly to pressure; room temperature ensures even cooking
gros avocats mûrs, à température ambiante

Medium eggs fit best in avocado halves; use pasture-raised for optimal nutrition
œufs moyens

Adjust to taste; enhances natural flavors sel de mer

Adds subtle heat and complements egg flavor poivre noir fraîchement moulu

Try chives, parsley, or cilantro; adds freshness and micronutrients herbes fraîches pour la garniture

Instructions

Step 1

Préchauffez votre four à 220°C (425°F). Enduisez légèrement deux moules à cake d'huile en spray ou badigeonnez-les d'huile d'olive pour éviter qu'ils n'accrochent. Chaque moule contiendra trois moitiés d'avocat bien serrées.

Step 2

Coupez chaque avocat en deux dans le sens de la longueur, en suivant la courbe naturelle du fruit. Séparez délicatement les deux moitiés en les tournant et retirez soigneusement le noyau en le tapant avec un couteau et en le faisant pivoter.

Step 3

À l'aide d'une cuillère, retirez environ 1 à 1,5 cuillère à soupe de chair d'avocat du centre de chaque moitié, créant ainsi une cavité plus large. Concentrez-vous sur l'élargissement de la cavité plutôt que sur son approfondissement, ce qui permet à l'œuf de se nicher correctement. Conservez la chair d'avocat retirée pour la garniture ou dégustez-la comme collation.

Step 4

Disposez les moitiés d'avocat côté coupé vers le haut dans les moules préparés, en les positionnant près les unes des autres pour qu'elles se soutiennent mutuellement et restent stables. Cela les empêche de basculer pendant la cuisson.

Step 5

Cassez soigneusement un œuf dans chaque cavité d'avocat, en laissant le jaune se poser au centre. Un peu de blanc d'œuf peut déborder sur la surface de l'avocat, ce qui est parfaitement normal et cuira très bien.

Step 6

Assaisonnez chaque œuf généreusement avec du sel de mer et du poivre noir fraîchement moulu selon vos préférences.

Step 7

Transférez les moules dans le four préchauffé et faites cuire pendant 18 à 22 minutes. Pour des jaunes coulants, visez 18 minutes ; pour des jaunes complètement pris, faites cuire pendant 22 minutes complètes. Les blancs d'œufs doivent être opaques et fermes une fois cuits.

Step 8

Sortez du four et laissez refroidir pendant 2 minutes. Garnissez d'herbes fraîches, de poivre supplémentaire ou de vos garnitures préférées à faible indice glycémique comme de la feta émiettée, des tomates en dés ou un filet de sauce piquante. Servez immédiatement tant que c'est chaud.