

5 **15**

Couppelles de pommes de terre hachées au jambon et œufs

PORTIONS
4TEMPS DE PRÉPARATION
15 minutesTEMPS DE CUISSON
21 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 340; protéines 17 g; matières grasses 23 g; glucides 17 g; fibres 1 g; fer 1 mg; calcium 130 mg; sodium 576 mg

Les mélanges de pommes de terre râpées à rissoler, vous connaissez? Les couppelles forment des nids croustillants qui se marient parfaitement au jambon, au fromage et à l'œuf coulant. Un vrai régal de fin de semaine!

Ingrédients



Mélange de pommes de terre râpées à rissoler
500 ml (2 tasses),
égoutté



Oeufs 6



Épices Classique La
Jardinière 5 ml (1 c. à thé)



Jambon tranché 120 g
(environ 1/4 de lb),
coupées en petits
morceaux



Cheddar 125 ml (1/2
tasse), râpé

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Prévoir aussi:

- 45 ml (3 c. à soupe), fondu de beurre

Facultatif:

- au goût ciboulette fraîche

Préparation

- 1 Préchauffer le four à 230 °C (450 °F). Beurrer quatre alvéoles d'un moule à gros muffins.
- 2 Dans un bol, mélanger les pommes de terre avec 2 blancs d'œufs et l'assaisonnement. Saler et poivrer. Déposer environ 125 ml (1/2 tasse) du mélange dans chaque alvéole du moule à muffins en pressant fermement sur le fond et les côtés. Cuire au four de 13 à 15 minutes.
- 3 Répartir le jambon et le fromage dans les couppelles de pommes de terre, puis casser 1 œuf sur le dessus de chacune d'elles. Saler et poivrer.
- 4 Cuire au four de 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que le blanc de l'œuf soit ferme, mais le jaune encore coulant.
- 5 À l'aide d'une petite spatule, démouler délicatement les couppelles, puis répartir dans des assiettes. Si désiré, garnir de ciboulette.

Idée pour accompagner:





Smoothie aux fraises

Dans le contenant du mélangeur, mélanger 500 ml (2 tasses) de lait avec 125 ml (1/2 tasse) de yogourt à la vanille, 125 ml (1/2 tasse) de fraises, 1/2 banane et 30 ml (2 c. à soupe) de graines de lin. Servir immédiatement.

Idée pour accompagner:



Smoothie aux fraises

Dans le contenant du mélangeur, mélanger 500 ml (2 tasses) de lait avec 125 ml (1/2 tasse) de yogourt à la vanille, 125 ml (1/2 tasse) de fraises, 1/2 banane et 30 ml (2 c. à soupe) de graines de lin. Servir immédiatement.