

POÊLÉE DE CHOU KALE, POTIMARRON, NOISETTES ET œUFS AU PLAT



Ingrédients

1 potimarron
300g de chou kale
1 oignon
1 gousse d'ail
60 g de noisettes entières
4 œufs
2 Càs d'huile d'olive
Sel, poivre

Préchauffer le four à 220°

Déposer les noisettes sur une plaque et enfourner pendant 10 minutes, afin de les torrifier. Eplucher et ciseler l'ail et l'oignon. Laver le potimarron, l'ouvrir en deux et ôter les graines. Tailler en quartiers et ensuite en cubes en préservant la peau. Laver le chou kale et tailler en chiffonnade. Faire chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle à fond épais. Faire suer l'oignon et l'ail. Ajouter une pincée de sel et les dés de potimarrons. Faire suer quelques minutes. Ajouter le chou kale et un peu d'eau. Poursuivre la cuisson environ 10 minutes à feu vif, baisser le feu et poursuivre la cuisson encore 5 minutes. Casser les œufs un à un dans des ramequins. Faire 4 puits dans le mélange de légumes. Verser un œuf dans chaque trou, saler et poivrer et enfourner pendant 4 à 5 minutes.

Concasser les noisettes torrifiées à l'aide d'un couteau. Parsemer le plat de noisettes et de parmesan râpé. Servir !