

Corbillons en pain de mie

Mise en place et préparation: env. 30 min

Cuisson: env. 15 min

Pour une plaque à muffins avec cavités
Ø env. 7 cm ou 4 petits moules «Royal»

4 tranches de pain de mie

**40 g de beurre aux herbes,
mou**

250 g d'asperges vertes

eau, bouillante

¼ de c. à café de sel

4 petits œufs frais

2 pincées de sel

un peu de poivre

1. Croiser 2 bandes étroites de papier cuisson d'env. 15 cm de long dans les cavités de la plaque à muffins. Aplatir le pain de mie avec le rouleau à pâtisserie. Beurrer un côté avec le beurre aux herbes, tasser délicatement sur ce côté dans les cavités.

2. Couper en biseau les pointes des asperges. Tailler le reste en tronçons biseautés d'env. 1 cm. Blanchir les pointes et les tronçons env. 3 min, rafraîchir brièvement sous l'eau froide, égoutter.

3. Saler les asperges, réserver les pointes, répartir le reste dans les petits moules.

Cuisson: env. 5 min dans la moitié inférieure du four préchauffé à 220°C. Retirer, casser les œufs dans les petits moules, saler, poivrer, garnir avec les pointes d'asperges réservées, remettre au four pour env. 10 minutes.

Par personne: lipides 14g, protéines 10g, glucides 15g, 952 kJ (228 kcal)

