



RECETTE DES ŒUFS COCOTTE

C'est la recette parfaite pour un dîner rapide, économique mais gourmand, qui ravira petits et grands ! L'idéal est de les réaliser dans des mini-cocottes individuelles à couvercle.

INGRÉDIENTS

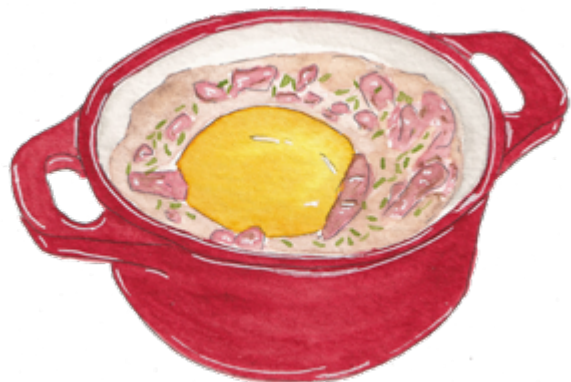
Pour 4 cocottes :

- * 4 gros œufs plein air
- * 150 g de lardons
- * 20 cl de crème fraîche épaisse
- * Une pincée d'herbes de Provence
- * De l'emmental râpé
- * Du pain grillé pour les mouillettes

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Dans une poêle, faites revenir les lardons sans matière grasse, avec les herbes de Provence. Lorsqu'ils sont dorés, ajoutez la crème fraîche et remuez à feu doux quelques minutes pour bien incorporer le tout.
3. Dans le fond des cocottes, déposez 2 cuillères à soupe de la sauce crémeuse aux lardons, puis cassez l'œuf sur le dessus, et ajoutez une cuillère à soupe du mélange pour finir.
4. Fermez le couvercle des cocottes et placez ces dernières sur une plaque allant au four (de type lèchefrite). Versez de l'eau dans la plaque sur environ 1 cm de hauteur (pour créer un effet bain-marie) et enfournez.
5. Laissez cuire pendant 15 minutes environ.
6. Dès la fin de la cuisson, ôtez les couvercles et saupoudrez de fromage râpé.

Faites griller du pain frais (baguette ou pain de campagne), et dégustez, en trempant les mouillettes dans l'œuf à la crème.



DIY : BOULES D'HIVER POUR LES OISEAUX

Pour aider les oiseaux sauvages à affronter l'hiver, on peut réaliser soi même ces petites boules qui leur apporteront de précieux nutriments. Mésanges, rouges-gorges ou encore moineaux, vous offriront un spectacle merveilleux en venant se nourrir dans votre jardin ou sur le rebord de votre fenêtre.

INGRÉDIENTS ET MATÉRIEL

- * 2 kg environ de graisse végétale
- * 500 g de graines pour oiseaux (tournesol, avoine, blé, millet, etc.)
- * 1 poignée de cacahuètes non salées
- * De la corde coupée en morceaux d'env. 30 cm (pour pouvoir l'accrocher ensuite.)

PRÉPARATION

1. Faites fondre la graisse au bain-marie.
2. Dans un grand récipient, déposez toutes les graines et cacahuètes ainsi que la graisse végétale, et remuez à l'aide d'une cuillère en bois pour bien incorporer le tout.
3. Confectionnez des boules en prenant soin d'intégrer un morceau de corde au milieu, en le laissant dépasser de part et d'autre (pour que les plus petits oiseaux puissent s'y accrocher en picorant).
4. Placez le mélange au réfrigérateur jusqu'à ce qu'il durcisse un peu.
5. Ces boules sont à disposer un peu partout au jardin, le plus en hauteur possible, pour ne pas mettre en danger les oiseaux face aux animaux prédateurs (chats, renards, etc.).

