Œufs

Huevos flamencos

40 min	10 min	30 min	0	273
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les "huevos flamencos"

- 4 unité(s) entière(s) **Oeuf(s) entier(s)**
- 4 c. à soupe **Huile d'olive**
- 1 **Oignon(s)**
- 2 **Gousse(s) d'ail**
- 1 **Poivron(s)**
- 200 g **Tomate(s) concassée(s)**
- 150 g **Grains de maïs**
- 4 branche(s) **Persil plat**
- 1 **Piment de Cayenne**
- 1 **Sel**

Ingrédients pour le dressage

- 1 **Persil plat**

Étape 1

Préparation de la sauce à la tomate

1. Préchauffer le four à 180°C (Th.6).
2. Éplucher l'oignon à l'aide d'un couteau d'office puis l'émincer finement à l'aide d'un couteau éminceur.
3. Éplucher les gousses d'ail, les couper en deux pour ôter le germe et les écraser à l'aide du plat de la lame d'un couteau.
4. Faire chauffer l'huile d'olive dans une casserole puis faire dorer l'oignon et l'ail pendant 5 minutes.
5. Ôter la queue et les pépins du poivron puis le couper en fines lanières à l'aide d'un couteau éminceur.
6. Ajouter le poivron à la préparation et poursuivre la cuisson pendant 10 minutes.
7. Laver et effeuiller le persil puis l'émincer à l'aide d'un couteau éminceur.
8. Ajouter les tomates concassées, le maïs et le persil, mélanger à l'aide d'une cuillère en bois.
9. Assaisonner de sel et de piment de Cayenne puis cuire le tout pendant 5 minutes.

Étape 2

Préparation des huevos flamencos

1. Répartir la sauce dans des ramequins.
2. Casser un œuf dans chaque ramequin.
3. Faire cuire au four pendant 5 à 10 minutes, suivant la cuisson de l'oeuf désirée.

Étape 3

Dressage

1. Sortir les ramequins du four, décorer avec du persil et servir immédiatement.