



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.