

Brocoli aux lardons

Plat chaud



Note : 1

Portions :6 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :10 min

Temps de cuisson/repos :20 min

Calories par portion : 196.5 Kcal

Charge glycémique par portion: 1.25

Les ingrédients

- 1.0 kg Brocolis
- 100.0 gr Lardons
- 1.0 u Oignon
- 20.0 cl Creme liquide 30pc
- 1.0 p Poivre
- 1.0 p Sel
- 20.0 gr Gruyère rapé

Préchauffez le four à 200°C (Th7)

Préparation du Brocoli

Coupez le brocoli en petits bouquets, lavez-le bien et faites-le cuire dans une casserole d'eau bouillante pendant 10min. Vérifiez la cuisson à l'aide d'une pointe de couteau.

Préparation des lardons

Épluchez l'oignon et émincez-le finement. Dans une poêle, faire revenir les lardons avec l'oignon finement haché.

Cuisson

Dans un plat à gratin, mettre les brocoli, répartir les lardons et la crème. Assaisonnez selon votre goût. Puis, parsemez de gruyère râpé.

Enfournez 20 minutes.

Présentation

A proposer avec une viande grillée.