

Gratin : Brocolis/ Gorgonzola

Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :15 min

Temps de cuisson/repos :30 min

Calories par portion : 276 Kcal

Charge glycémique par portion: 2.378

Les ingrédients

- 500.0 gr Brocolis
- 1.0 p Poivre
- 100.0 gr Gorgonzola
- 40.0 cl lait demi écrémé
- 1.0 p Sel
- 2.0 cs Estragon
- 4.0 u Oeuf

Préchauffer le four à 200°C (Thermostat 8)

Préparation des légumes :

Laver et découper en petits bouquets le brocoli,

Faire cuire, dans de l'eau salée bouillante, les bouquets pendant 5 minutes (juste croquant),

Les égoutter.

Préparation du gratin :

Dans un saladier (ou large bol), battre les œufs en omelette, y incorporer le lait, l'estragon, sel et poivre, les bouquets de brocolis, et le gorgonzola émietté.

Verser le tout dans un plat à gratin.

Cuire pendant 30 minutes.

Présentation :

A proposer avec une salade verte