

Gratin de Brocolis à la Brousse

Plat chaud



Note : 1

Portions :6 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :15 min

Temps de cuisson/repos :40 min

Calories par portion : 255 Kcal

Charge glycémique par portion: 0.695

Les ingrédients

- 400.0 gr Brousse lait entier
- 500.0 gr Brocolis
- 2.0 u Echalote
- 1.0 p Thym
- 15.0 cl Creme liquide 30pc
- 3.0 u Oeuf
- 1.0 p Noix de Muscade
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre

Préchauffer le four à 180°C (Th 6)

Préparation des légumes

Laver et séparez les fleurette de brocolis. Le faire cuire 7 min dans de l'eau bouillante salée. Égouttez le soigneusement.

Épluchez et hachez finement les échalotes.

Préparation du gratin

Dans un bol, mélangez les oeufs, avec la crème liquide, la brousse, le thym, les échalotes hachées.

Assaisonnez à votre convenance et ajoutez un peu de muscade.

Dans un plat allant au four ou dans des petits ramequins, mettre les bouquets de brocolis et versez par-dessus la préparation à base de brousse.

Cuisson

Enfournez pendant 35-40 minutes au four.

Présentation

A proposer avec une viande grillée.