

CASSOLETTES DE BROCOLIS

Vendredi 20 Novembre 2020

En accompagnement :

Cassolettes de brocolis pour 2 personnes et 3 sp vert □ -2 spl bleu □ -2 spv violet □ par part

-240 g de bouquets de brocolis *

-1 œuf dur *

-2 carrés frais 0% ail et fines herbes

-15 g de parmesan râpé

-5 g de beurre 41%

-sel poivre blanc

Cuire les bouquets de brocolis à la vapeur (cocotte-minute) pendant 3 minutes. Les laisser tiédir.

Préchauffer le four 180° (th 6)

Dans un plat creux, écraser ensemble à la fourchette les bouquets de brocolis, l'œuf dur écaillé et coupé en dés et les carrés frais. Assaisonner.

Beurrer 2 cassolettes et les remplir de la préparation précédente.

Saupoudrer de parmesan.



Enfourner 15 minutes

Servir en accompagnement d'une viande ou d'un poisson.

Avec les tiges des brocolis, je prépare des potages.

Pour le repas : tartine 30 g de pain noir 100% seigle complet avec 30 g d'avocat citron écrasé et rondelles de radis noir (4 sp vert □ - 4 sp bleu □ - 2 spv violet □) - 100 g de rumsteak grillé sans MG (1 sp vert bleu violet □ □ □) - 1 cassolette de brocolis (3 sp vert □ - 2 spl bleu □ - 2 spv violet □) - crème chocolatée (3 sp vert □ - 2 spl bleu □ - 2 spv violet □ - recette du 17 06 2018). Total : 11 sp vert □ - 9 spl bleu □ - 7 spv violet □

Très bonne journée à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés