

# 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**