

Gratin brocolis recette cookeo



Gratin brocolis recette cookeo

190 CALORIES 4 PP 4 SP

Ingédients pour 4 personnes

1 kg de brocolis congelés ou un brocolis frais

120 ml de lait

1 œuf

100 g de gruyère râpé

200 ml d'eau

Sel

Poivre

Préparation

Préchauffez le four à 180°

Versez 200 ml d'eau dans la cuve

Déposez les fleurettes congelées dans le panier vapeur

Déposez le panier vapeur dans la cuve

Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 3 mn.

Pendant la cuisson battez l'œufs avec le lait et 20 g de gruyère râpé. .

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve et déposez les fleurettes de brocolis dans un plat qui va au four.

Versez le mélange œuf, gruyère et lait sur les brocolis.

Saupoudrez avec le gruyère râpé restant.

Enfournez 20 mn à 180° puis 10 mn au grill