

BROCOLI

Carré aux brocolis

Ingrédients :	1	brocoli en bouquet
	- 1	gousse d'ail pressée
	1	oignon haché
	4	œufs
		lait un peu
	1tasse	cheddar râpé
	4	tranches de bacon en morceaux
	½ c. à thé	thym
		Sel et poivre

Méthode :

- Porter à ébullition une casserole d'eau, blanchir le brocoli 2 minutes, réserver.
- Dans une poêle, faire cuire le bacon jusqu'à presque croustillant, ajouter l'oignon et l'ail, 3 - 4 minutes env. Et les brocolis 1 - 2 minutes. Disposer dans un plat pyrex carré beurré.
- Dans un bol, fouetter les œufs, le lait, le thym, le sel et le poivre. Verser sur les légumes, parsemer de fromage râpé. Mettre au four env. 45 minutes à 350 degré. Laisser tiédir et servir avec votre salade préférée.

BROCOLI

Brocoli au fromage et au pesto

Ingrédients : 1 brocoli
 2 c. à tb pesto maison ou du commerce
 1 ½ t. Mozzarella ou cheddar râpé
 Sel et poivre au goût

Méthode :

- Préchauffer le four à 350 degré F.
- Couper les têtes de brocoli et les blanchir 1 à 2 minutes dans l'eau bouillante. Égoutter.
- Déposer dans un plat pyrex et ajouter le pesto ainsi que le fromage en prenant soins de bien mélanger. Saler et poivrer.
- Mettre au four environ 10 minutes et terminer sous le grill quelques minutes.

BROCOLI

Crème de brocoli au cheddar

Ingrédients :	1 c. à tb	beurre
	1 c. à tb	huile d'olive
	4	gousses d'ail hachées finement
	1	petit oignon coupé en dés
	3	tasses de bouillon de poulet
	3	tasses de bouquets de brocoli
	1	petite pomme de terre pelée et coupée en dés
	1	tasse de crème 15% cuisson
	3 ½ oz	cheddar mi-fort râpé
		Sel et poivre du moulin

- Dans une casserole, faire fondre le beurre et l'huile. Faire dorer l'ail et l'oignon 5 minutes. Mouiller avec le bouillon de poulet. Incorporer le brocoli, la pomme de terre. Laisser mijoter à couvert env. 20 minutes à feu moyen jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- Passer au robot. Remettre dans la casserole, puis chauffer quelques minutes. Incorporer le cheddar, saler et poivrer. Fouetter un peu et laisser fondre le cheddar. Servir fumant.