



Recette

Smashed brocoli

Un plat croustillant pour grands et petits

20 Min.

Temps de préparation



45 Min.

Temps total



Ingrédients pour 4 personnes

QUANTITES

1 kg de brocoli, en rosettes **De saison**

2 litres d'eau salée, bouillante

2 cs d'huile de colza

sel

40 g de Sbrinz AOP, râpé

1 cs de chapelure

1 citron

Voici comment faire

1 de 2

PRÉPARATION Faire cuire les brocoli pendant env. 4 minutes dans l'eau salée en veillant à ce qu'ils restent fermes. Déverser l'eau et sécher les brocoli en les tamponnant. Placer les légumes sur la plaque préparée et les aplatir avec le presse-purée. Badigeonner d'huile, saler. Mélanger le fromage et la chapelure et répartir dessus. Râper le zeste de citron dessus.

2 de 2

CUISSON Faire cuire pendant 18 à 20 minutes à l'avant dernière rainure du four préchauffé à 200 °C (chaleur supérieure/inférieure).