

## TIMBALE DE BROCOLIS

Retrouvez toutes nos recettes sur [www.panier-naturel.com](http://www.panier-naturel.com)

Facile	Coût faible
Préparation : 20 minutes	Cuisson : 25 minutes
Pour 4-6 personnes	1 cocotte minute, 4 à 6 ramequins

### **Ingrédients :**

500 gr de brocolis  
3 cuillerées à soupe de crème fraîche  
1 oeuf plus 1 jaune d'œuf  
1 oignon  
muscade  
sel et poivre  
beurre

### **Préparation :**

- 1 - Cuire les brocolis dans une cocotte 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient très tendres.
- 2 - Beurrer légèrement 4 à 6 ramequins. Eplucher et émincer un oignon.
- 3 - Ecraser les brocolis et mélanger avec la crème et les oeufs.
- 4 - Ajouter l'oignon, le sel et le poivre jusqu'à ce que le mélange soit bien homogène.
- 5 - Préchauffer le four à 180°C
- 6 - Mettre le mélange dans les ramequins et cuire 25 minutes.