



Banque Alimentaire
de l'Isère

Gratin de brocolis

INGRÉDIENTS

Pour 2 personnes

- Brocolis 1 kg
- Fécule de maïs 15 gr
- Lait demi écrémé 200 ml
- Gruyère râpé 25 gr

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 180°C (Th6).
- Faire cuire les brocolis dans de l'eau salée (ils doivent rester légèrement croquant). Les égoutter une fois cuit (attention à la cuisson).
- Les mettre dans un plat à gratin.
- Pour la béchamel, délayer dans une casserole la maïzena avec le lait froid.
- Saler et poivrer.
- Mettre la casserole à chauffer sur feu moyen.
- Tourner sans s'arrêter avec une cuillère en bois ou un fouet jusqu'à ce que le mélange devienne épais.
- Enlever la casserole du feu et verser la béchamel sur les brocolis.
- Ajouter le gruyère râpé et mettre au four 10 minutes, puis mettre le four sur position grill et faire gratiner 3 minutes.

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Coût : 1,5 à 2€ / personne