



TARTE AUX BROCOLIS

Ingrédients

Pour 1 tarte

140g de brocoli frais
haché
1 oignon haché
1 poivron vert haché
115g de cheddar râpé
200ml de lait
1/2 càc de sel
1/4 càc de poivre
1/2 càc d'ail en poudre
2 oeufs
60g d'eau

Étapes

- 1.** Préchauffer le four à 200°C, puis placer les brocolis dans un grand bol et ajouter 60g d'eau. Couvrir et cuire au micro-ondes pendant 6 minutes (remuer après 3 minutes) et bien égoutter.
- 2.** Dans un bol, fouetter les œufs, le sel, le poivre et la poudre d'ail. Incorporer les brocolis et le fromage.
- 3.** Transférer le mélange dans le plat à tarte préparé. Cuire jusqu'à ce qu'ils soient dorés et qu'un couteau en ressorte propre (30 minutes).
- 4.** Laisser refroidir la tarte et mettre dans une assiette, environ 15 minutes, avant de trancher et de servir.