

LA RECETTE *du* LUNDI



brownies salés au brocoli

apéro



INGRÉDIENTS

- 1 brocoli frais ou surgelé
- 2 œufs
- 160 g de farine
- 1 demi feta
- Lardons ou allumettes de jambon
- 250 ml de lait
- Comté râpé
- Huile d'olive de Crète bio
- Sel aux épices grillées
- Poivre de Madagascar
- Ail en poudre
- 1 sachet de levure chimique



Pour 6 personnes



PRÉPARATION :



- Préchauffe le four à 180°C.
- Coupe le brocoli en petits morceaux.
- S'il est frais, tu peux le blanchir 3 à 4 minutes pour plus de fondant.
- Mets le brocoli dans un grand saladier.
- Ajoute les œufs puis mélange.
- Incorpore la farine.
- Ajoute les allumettes de jambon ou les lardons.
- Verse la levure chimique.
- Ajoute un bon filet d'huile d'olive de Crète bio.
- Émiette la feta dans le mélange.
- Verse le lait progressivement pour obtenir une pâte homogène.
- Assaisonne avec le sel aux épices grillées, le poivre de Madagascar et l'ail en poudre.
- Mélange bien l'ensemble.
- Verse la préparation dans un plat légèrement huilé.
- Recouvre généreusement de comté râpé.
- Enfourne pour 30 minutes à 180°C jusqu'à ce que le dessus soit bien doré.

Conseil

- Laisse tiédir quelques minutes avant de découper.
- Les brownies se tiennent mieux et restent bien fondants à l'intérieur.

