

Rôtie au brocoli gratinée

Aimez-vous les rôties à l'avocat? Vous devez essayer celles-ci! Ces rôties au brocoli gratinées sont rapides et faciles à préparer et elles sont absolument délicieuses!



Végétarien



30 minutes ou moins



Pour enfants



TEMPS DE PRÉPARATION
7 min



TEMPS DE CUISSON
5 min



PORTIONS
2

Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) de brocoli surgelé
- 2 tranches de pain à grains entiers
- 1 ml (¼ c. à thé) de flocons de piment rouge
- 2 ml (½ c. à thé) de poudre d'ail
- 60 ml (¼ tasse) de cheddar léger râpé

Préparation

1. Préchauffer le four à 400° F. Placer le brocoli surgelé dans un bol allant au four à micro-ondes, couvrir avec une assiette et cuire au four à micro-ondes à puissance maximale pendant environ 5 minutes. Laisser refroidir légèrement, puis écraser grossièrement à la fourchette. Ajouter les flocons de piment et l'ail.
2. Griller légèrement le pain au four ou au grille-pain. Déposer la rôtie sur une plaque à pâtisseries. Étaler le mélange de purée de brocoli sur chaque tranche et saupoudrer uniformément le cheddar râpé sur chaque tranche.
3. Faire cuire au four jusqu'à ce que le fromage soit fondu et doré, environ 5 minutes.

Trucs

- ✓ **Prenez de l'avance.** Vous pouvez concocter le mélange de brocoli un jour d'avance. Au moment de la préparation, préchauffez le four et commencez au n° 2 de Préparation.
- ✓ Avez-vous du brocoli frais au réfrigérateur? Placez le brocoli dans un bol allant au four à micro-ondes, ajoutez 2 c. à soupe d'eau et cuisez au four à micro-ondes à puissance maximale pendant environ 5 minutes.
- ✓ **Doublez la préparation** de mélange de brocoli et congelez le surplus durant une période allant jusqu'à deux semaines. Chauffez au four à micro-ondes avant d'étaler sur la rôtie et de cuire au four.
- ✓ Cette recette permet d'utiliser le pain **sec ou rassis** et ainsi de réduire le gaspillage alimentaire et d'économiser.



Santé
Canada

Health
Canada

Canada