

TARTE DE BROCOLIS AUX LARDONS

Ingrédients de la recette :

- 1 fond de pâte brisée
- 750 g de brocolis
- 150 g de lardons
- 1 oeuf
- 15 cl de lait- 2 cuillères à soupe de crème fraîche - 50 g de fromage râpé- sel, poivre

Type de plat : entrée

Nb de couverts : 6

Préparation : 30mn

Cuisson : 45mn

Budget : Economique

Difficulté : Facile



Cuire à blanc la pâte brisée pendant 10 min.

Mettre à l'eau bouillante salée les brocolis coupés en petits bouquets pendant 10 min pour les cuire.

Blanchir les lardons 2 min dans l'eau bouillante.

Egoutter et déposer lardons et brocolis sur la pâte à tarte.

Mettre à four préchauffé à 200°C (thermostat 6-7) pendant 15 min.

Versez ensuite sur la tarte l'oeuf battu mélangé au lait, la crème fraîche et le fromage râpé.

Assaisonner légèrement (les lardons sont déjà salés) et cuire encore au four pendant 15 min.

SALADE DE BROCOLIS

Préparation : 15 min

Cuisson : 0

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 1 tête de brocolis
- 1 paquet de lardons
- noix ou pignons de pin
- ail
- sauce bien forte en vinaigre et moutarde

Préparation :

Lavez le brocolis et coupez "les petits bouquets" en lamelles.

Gardez le brocolis cru pour une meilleure tenue et plus de croquant

!Ajoutez les lardons cuits, encore chauds et bien mélanger le tout avec la sauce et l'ail haché.

Mettre au frais et rajouter avant de déguster, les pignons de pin ou les noix.

Les lardons encore chauds permettent aux brocolis de cuire un peu et à la sauce de bien imbiber les brocolis.

