



Fiche recette réalisée en cuisine

Catégorie : Garniture

Brocolis BIO sauce béchamel

Ingrédients (pour 100 portions):

Brocoli		9,4 KG
Lait ½ écrémé		3,82G
Farine		0,24G
Margarine		0,24G
Muscade		PM



Progression de la recette:

Laver le brocoli. Séparer les bouquets des tiges.
Dans une casserole d'eau bouillante salée faire cuire le brocoli 7 à 10 mn (ou bien 5 mn à la vapeur) puis l'égoutter.
Dans une casserole préparer une sauce béchamel avec beurre, farine, lait et la muscade.
Préchauffer le four à 210°.
Répartir les bouquets de brocoli dans le plat à gratin légèrement graissé.
Recouvrir de sauce. Saupoudrer de gruyère râpé et faire gratiner au four 10 à 15 mn environ.

Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr):

GLUCIDES : 4,6G	PROTIDES : 3G
• DONT SUCRE : 1,8G	CALCIUM : 34,5MG
	SEL : 0.2G
LIPIDES : 2,2G	
• DONT AG SATURES : 0.5G	ENERGIE : 55KJ/ 229KCAL