

# LA RECETTE DE VALÉRIE

## CROQUE-BROCOLIS

(Pour 2 personnes)

### Les ingrédients :

120g de Brocolis

4g de levure

30g de flocon d'avoine mixés

2 œufs

2 blancs d'œufs

Sel

### La recette :

Faire cuire les brocolis à la vapeur.

Mélanger les œufs, la levure les flocons mixés, le blanc d'œuf et le sel.

Mixer le tout avec les brocolis cuit

Versez dans un petit moule huilé carré de préférence.

Cuire au micro onde 6 minutes à 900w.

Couper en 2 et garnir de jambon fromage.

Toaster

