

## Cocote de brocolis aux champignons WW



*Cette cocotte sera un accompagnement parfait pour vos viandes blanches ou tout simplement servie avec une tranche de jambon pour un repas du soir light.*

*Pour 4 cocottes / 3 pp par pers*

- 500 gr de champignons de Paris surgelés
- 300 gr de **brocolis** surgelés
- 2 œufs
- 200 ml crème liquide à 15 % de mg
- sel, poivre
- ail en poudre
- persil

Faire cuire vos champignons et vos brocolis à l'auto cuiseur, 3 minutes à partir de la rotation de la soupape.

Battre les œufs en omelette avec la crème et l'ail en poudre, saler, poivrer.

Préchauffer votre four à 200°.

Répartir les brocolis et les champignons dans vos cocottes.

Parsemer le persil.

Verser le mélange œufs / crème dans vos cocottes et enfourner pour 20 minutes.

*Je vous rappelle pour conclure l'adresse mail à laquelle vous pouvez m'envoyer les photos de vos réalisations:*  
***carflaga@gmail.com***

*je me ferai une joie de les publier lors d'une prochaine mise à l'honneur*