

Pyramides aux brocolis (Cook'in)



Pour 12 flans / 5 pp pour 2 flans

- 500 gr de brocolis
- 3 œufs
- 150 gr de crème épaisse à 15 % de mg
- 40 gr de farine
- 50 gr de gruyère râpé
- 40 gr de beurre à 41 % de mg
- 250 gr de lait ½ écrémé
- sel, poivre

Faire cuire le brocoli, 7 minutes à l'autocuiseur pour moi, réserver.

Placer le fouet sur les lames du [Cook'in](#) puis mettre le beurre dans le bol.

Programmer 30s, 80°, vit 5.

Ajouter ensuite la farine et programmer 30s, 80°, vit 5.

Ajouter ensuite le lait, saler, poivrer et programmer 2min30, 110°, vit 5.

Retirer alors le fouet, ajouter la crème et mélanger 20s, vit 5

Ajouter les œufs et mélanger à nouveau 20s, vit 5

Ajouter la moitié du brocoli, le gruyère et mixer 30s, vit 5

Préchauffer votre four à 180°.

Répartir le reste du brocoli dans les empreintes et recouvrir de la préparation au brocoli.

Enfourner pour 20 minutes.