

<http://www.recettesdusudfaciles.com>

GRATIN DE BROCOLIS A LA SAUCE TOMATE



Pour 2 personnes :

- 1 brocolis
- 1 cube de bouillon dégraissé de volaille
- 1 oignon
- 1 boîte (750 g) de tomates entières pelées au jus
- un peu d'amandes en poudre
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- beurre de coco
- sel et poivre

Préchauffez le four à 180°C.

Faites cuire dans l'eau bouillante le brocolis coupé en fleurettes pendant 10-15 min. L'égoutter.

Dans une poêle, chauffez l'huile d'olive et faites revenir l'oignon pelé et émincé avec la viande hachée puis rajoutez les tomates avec leur jus, salez, poivrez, émiettez le cube. Mélangez et laissez mijoter 5 min.

Déposez le brocolis dans un plat à gratin puis versez par-dessus la préparation.

Saupoudrez d'amandes en poudre et déposez quelques noix de beurre de coco.

Enfournez pour 20 minutes.