

Brocoli lardons, crème et avoines



Ingrédients – Convives : 4 – Préparation : 10 min – Cuisson : 20 min – Pâtes : 15 min



1 botte de brocoli



2 oignons



2 échalotes



250g de lardons



20 cl crème fraîche



4 càs huile d'olive



1 càc d'herbes



2 verres d'avoine

Préparation

1. Préchauffer le four à TH 6 – 180°C.
2. Préparer oignon et échalotes, les ciseler. Réserver.
3. Faire bouillir une casserole d'eau avec ½ cube de volaille.
4. Faire cuire les brocolis pour 15 min environ. Goûter. Les égoutter. Réserver.
5. Faire revenir les lardons dans une poêle bien chaude pour 10 min. Réserver.
6. Faire fondre oignon et échalotes dans la poêle pour 5 min. Egoutter, réserver.
7. Regrouper brocoli, oignon, échalote, lardons dans la poêle et rajouter 20 cl de crème.
8. Remuer le tout 5 min, puis laisser au chaud.

Accompagnement : 2 verres d'avoine de Haute Savoie de chez Alpina.

* * * 13 juillet 2022 * * *