

## BROCOLIS TOTS

- **Type de plat** : Garniture
- **Difficulté** : Facile
- **Coût de la recette** : Bon marché
- **Temps de préparation** : 15 min
- **Temps de cuisson** : 20 min



### Ingrédients pour 22 à 24 mini tots

- 500 g de brocolis en fleurette
- 1 gros oignon (+/- 75 g)
- 140 g de cheddar râpé
- 50 g de chapelure
- 2 oeufs
- Sel et poivre du moulin

### Étapes de préparation

1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Cuire les brocolis à la vapeur, il doit rester un croquant.
3. Pelez et ciselez finement l'oignon.
4. Quand le brocoli est bien égoutté, mixez-le pour obtenir des petits morceaux (et non une purée).
5. Dans un saladier, mélangez le brocoli + l'oignon + le cheddar + 50 g de chapelure + les œufs + 1 pincée de sel et quelques tours de moulin à poivre.
6. Remplir les moules à mini muffins et cuire au four pendant 18 à 20 min.

