



Les plats principaux

Purée de brocoli aux lardons avec un œuf sur le plat

Pour 4 personnes.

Ingrédients

600 grammes de brocoli (les fleurs)
400 grammes de pommes de terre (farineuses)
2 gousses d'ail (écrasées)
120 millilitres de lait (entier)
1/2 cuillère à café noix de muscade
250 grammes de dés de lardon (fumés)
60 grammes de parmesan (râpé)
4 œufs
3 tiges de persil (plat)
20 grammes de beurre
huile d'olive
poivre
sel

Méthode de préparation

Épluchez les pommes de terre et cuisez-les à point dans de l'eau légèrement salée. Cuisez aussi le brocoli dans suffisamment d'eau légèrement salée. Égouttez et faites refroidir sous l'eau froide.

Faites une purée avec le brocoli et les pommes de terre cuites, l'ail, le lait et un soupçon d'huile d'olive. Incorporez le Parmesan et assaisonnez avec noix de muscade, poivre et sel.

Cuisez les lardons croquants dans une poêle sèche et mélangez-les ensuite à la purée de brocoli. Faites fondre le beurre dans une poêle et cuisez les œufs sur le plat.

Répartissez la purée de brocoli sur les assiettes et déposez un œuf sur le plat par-dessus. Garnissez avec le persil.

Conseil: Laissez vos enfants découper joliment le brocoli en fleurs et laissez-les décorer les assiettes avec le persil!

