

Brocoli gratiné à la mozzarella

Ingrédients

Préparation: env. 40 min

Cuisson: env. 15 min

Pour 4 personnes

Sauce tomate:

1 kg de tomates bien mûres

1 oignon, finement haché

1-2 gousse(s) d'ail, finement hachée(s)

beurre pour la poêle

2 cs de concentré de tomates

sel, poivre

1 kg de brocoli, paré, détaillé en fleurettes

450 g de mozzarella, coupée en morceaux

100 g d'olives dénoyautées en bocal, égouttées, coupées en 2 selon les goûts

sel, poivre, paprika

1 cs de feuilles d'origan



Préparation

1. Sauce tomate: entailler les tomates en croix. Blanchir dans une grande quantité d'eau salée, ôter la peau, épépiner et couper en petits dés. Faire suer l'oignon et l'ail dans le beurre, ajouter les tomates et le concentré de tomates, faire revenir. Mijoter 20-40 min sans couvrir jusqu'à l'épaississement de la sauce, saler, poivrer.

2. Verser la sauce dans un plat à gratin (env. 25 x 35 cm).

3. Cuire le brocoli al dente au panier-vapeur. Répartir sur la sauce tomate, parsemer de mozzarella et d'olives, assaisonner.

4. Gratiner 10-15 min dans la partie supérieure du four préchauffé à 220 °C.

Valeurs nutritionnelles

Une portion contient: 446 calories, 28 g de protéines, 14 g de glucides, 30 g de lipides.

