Sapins brocoli emmental

⋆ Mon beau sapin, roi des forêts ⋆

Informations :
→ difficulté : facile
→ pour une forêt de 18 sapins
→ préparation d'environ 30 minutes
→ cuisson d'environ 25 minutes

Ingrédients :

- 1 bouquet de brocoli
- 2 œufs
- 10cL de lait demi-écrémé
- 50g de farine
- 1 poignée d'emmental râpé
- Muscade moulue
- Sel et poivre du moulin

Préparation :

1) Préchauffer le four à 200°C (th.6-7).
2) Commencer préparer le brocoli :
   - Le couper en petits bouquets et le passer à l'eau claire.
   - Le faire cuire dans un grand volume d'eau salée.
   - Une fois cuit (vérifier la cuisson en le piquant avec une fourchette, il doit être tendre), l'égoutter et le réserver.
3) Pendant que le brocoli cuit, préparer la pâte :
   - Dans un saladier, battre les œufs en omelette avec le lait.
   - Ajouter la farine. Bien fouetter le tout pour obtenir une pâte lisse et homogène.
   - Saler et poivrer à convenance et ajouter la noix de muscade moulue justement dosée.
4) Ajouter l'emmental râpé à la pâte, ainsi que le brocoli préalablement écrasé. Le tout doit former une jolie pâte fluide et homogène.
5) Disposer la préparation dans de petits moules coniques, en remplissant de pâte à niveau.
6) Enfourner à four chaud pendant une bonne vingtaine de minutes. Les sapins sont cuits quand le rebord de la pâte commence à dorer et à légèrement se décoller du moule.
7) Attention de ne pas vous brûler en démoulant vos jolis arbres de fête !

Les astuces de la p'tite Poule Rousse :

→ A déguster chaud en accompagnement d'une volaille, ou d'un poisson.
→ Il arrive que quelques sapins soient un peu bancals... Pas de panique, il suffit de découper leur base à l'aide d'un couteau pointu pour leur redonner stabilité et allure !
→ Pour que l'illusion soit parfaite, je sers ces petits sapins dans une grande assiette décorée de quelques sujets pour imiter une forêt.

Juste un œuf

© Juste un œuf - http://juste-un-oeuf.wix.com/juste-un-oeuf