

Gratin Diététique et Protéiné Brocolis/Carottes/Fromage



45 minutes



190/portion



4 personnes



Protéines
15g/portion

Ingrédients



½ brocoli



1 carotte



1 oignon rouge



6 œufs



100g de feta



50g de d'emmental râpé



1 cuillère à café de paprika



1 pincée de curcuma

Étapes

Préchauffer le four à 180°C et tapisser un plat à gratin de papier cuisson.

Découper le brocoli en très petits morceaux, d'environ 1 cm de côté, pour qu'ils s'intègrent bien au mélange. Découper la carotte en rondelles et émincer l'oignon rouge finement.

Mélanger les légumes dans un saladier avec la feta émiettée, les épices, le sel et le poivre.

Battre les œufs à part, puis les ajouter au mélange.

Verser la préparation dans le plat à gratin et parsemer de fromage râpé sur le dessus.

Enfourner pendant 35 minutes jusqu'à ce que le gratin soit doré.