



# BROCO'CROQUE



Temps :



Nombre de couvert :

## Ingrédients :

-Environ 300g de brocolis (1 brocolis)  
-25g de farine de blé ancien ou autre sans gluten  
-1 oeuf  
-Sel, poivre, piment d'espelette ou autre épices aux choix.

N'hésitez pas à cuire également la tige du brocolis!

## Garnitures :

Ici, jambon blanc à la coupe, cheddar maturé, sauce pimentée et salade.

Soyez créatif et variez les plaisirs!  
Par exemple : poulet, saumon, oeuf, emmental, chèvre, fromage à raclette, ...

Avec cette recette, j'ai pu préparer 6 galettes moyennes, soit 3 broco'croques.

## Préparation :

-Commencer par cuire les brocolis coupés en morceaux assez grossiers dans de l'eau bouillante pendant environ 10 minutes.  
-Dans un mixeur, mettre les morceaux de brocolis, la farine, l'œuf, le sel, le poivre et les épices de votre choix.  
-Si votre pâte est trop liquide, vous pouvez ajouter un peu plus de farine.  
  
-Dans une poêle, mettre un peu d'huile de coco.  
-Verser ensuite la pâte à l'aide d'une cuillère afin de former un beau rond de la taille de votre choix. Pour vous donner un ordre d'idée, j'ai des plaques à induction que je monte à 6 pendant toute la cuisson.  
  
-Si vous consommez directement ces croques-monsieur, vous pouvez ajouter les garnitures de votre choix, puis une deuxième couche de préparation avant de retourner le croque.  
-Si, comme moi, vous les préparez à l'avance, vous pouvez directement les faire cuire de chaque côté (x2), les garnir, les conserver au réfrigérateur, puis les passer 5 minutes au four à 180 °C avant de les manger.  
  
-Dans tous les cas, pour que le croque soit bien cuit et se tienne bien, il faut être patient. Ne retourner la galette que lorsqu'elle ne colle plus à la poêle. Si cette dernière accroche encore, c'est qu'elle n'est pas suffisamment cuite et risque de se casser. Préférer une cuisson plus longue, à feu moyen.

## Astuces ou notes personnelles :



Votre photo ici