



Burgers de brocoli et œuf sur le plat



Temps de préparation

< 30 min



Difficulté

Facile



Ingrédients

2 branches de brocoli
6 œufs
130 grammes de farine
60 grammes de parmesan (râpé)
2 gousses d'ail (râpé)
poivre noir
1 cuillerée à thé fleur de sel (ou ½ de sel alimentaire)
huile d'arachide
100 grammes roquette
huile d'olive

Méthode de préparation

- 1.** Détaillez les têtes de brocoli en fleurettes. Épluchez les pieds, et coupez-les en dés. Blanchissez les brocolis ou cuisez-les à la vapeur. Laissez refroidir un peu.
- 2.** Dans un grand bol, battez 2 œufs. Ajoutez la farine, le parmesan, l'ail, du poivre et du sel. Mélangez bien.
- 3.** Incorporez le brocoli, puis écrasez grossièrement le tout à l'aide d'un presse-purée. Salez et poivrez.
- 4.** Faites chauffer l'huile d'arachide dans une poêle. Versez-y 1 à 2 cuillerées de la préparation au brocoli que vous aplatissez légèrement. Faites cuire à feu moyen 2 à 3 minutes, puis retournez. Poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes. Laissez égoutter sur du papier absorbant.
- 5.** Dans la même poêle, réalisez 4 œufs sur le plat. Servez-les avec les burgers de brocoli.
- 6.** Agrémentez de roquette et de quelques gouttes d'huile d'olive.