



Caty

Stratta au bacon et brocoli

PORTIONS

6

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

35 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 318; protéines 23 g; matières grasses 14 g; glucides 25 g; fibres 4 g; fer 2 mg; calcium 348 mg; sodium 343 mg

Voilà un plat bien consistant pour commencer la journée : essayez-le en formule brunch!

Ingrédients



Oeufs 6



Pains multigrain 6 tranches, coupées en cubes



Brocolis 375 ml (1 1/2 tasse), blanchi et taillé en petits bouquets



Tranches de bacon cuit 8, émietté



mini-bocconcinis Saputo 1 contenant de 200 g

Prévoir aussi:

- 375 ml (1 1/2 tasse) de lait

Facultatif:

- 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde de Dijon

Préparation

- 1 Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
- 2 Dans un bol, fouetter les oeufs avec le lait et, si désiré, la moutarde. Saler et poivrer.
- 3 Beurrer un moule rond de 23 cm (9 po), puis y répartir le pain, le brocoli, le bacon et les bocconcinis.
- 4 Verser la préparation aux oeufs dans le moule. Cuire au four de 35 à 40 minutes.

Idée pour accompagner:



Pommes de terre rissolées au paprika fumé

Dans une poêle, chauffer 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive à feu moyen. Ajouter 450 g (1 lb) de pommes de terre à rissoler surgelées. Cuire de 5 à 6 minutes. Saupoudrer de 10 ml (2 c. à thé) de paprika fumé. Saler et poivrer.