

## Hoops verts

### Pour 6 Hoops :

200 gr de sommités de brocoli

150 ml d'eau

80 gr de fromage râpé

2 œufs

Sel, poivre



Dans le **Pichet MicroCook 1L** faire cuire le brocoli avec l'eau 5 mn à 600 watts en mélangeant à mi-cuisson. Laisser reposer 1 mn. Bien égoutter et laisser tiédir 5 mn.

Préchauffer le four, th 6/7 ou 200°C. Dans **l'Extra Chef**, mixer le fromage, ajouter les œufs, le brocoli, le sel, le poivre et finir de mixer. Verser la préparation dans les alvéoles du **Moule à Hoops** posé sur la grille froide du four à l'aide de la **Spatule silicone** et faire cuire environ 20 mn en bas du four préchauffé.

Laisser reposer 5 mn avant de démouler et de servir en accompagnement d'une viande ou d'un poisson.