



approximité.fr

Manger local en Pays de la Loire

Tapas de Sardines

difficulté : ● / prix : € / temps de préparation : ⌚⌚

Ingrédients

Pour 8 personnes

1 brocoli
200 g de fromage blanc
2 œufs
1 fromage de chèvre (200 g)
sel, poivre

Progression

Préchauffez le four à 185°C (thermostat 6).
Faites cuire le brocoli (à la vapeur ou dans l'eau bouillante).
Laissez tiédir puis mixez-le avec les 2 jaunes d'œufs, le fromage blanc, le sel et le poivre.
Montez les blancs en neige.
Mélangez délicatement la préparation au brocoli avec les blancs en neige.
Remplissez au 3/4 des petits moules
Déposez sur chaque pièce un cube de fromage de chèvre.
Mettez au four pendant 25 min.
Servez tiède.

Conseil accord met et vin

Surprenez vos convives, servez avec un Crémant de Loire !

Bon appétit !

[Plus de recettes locales sur approximité.fr](http://approximité.fr)