



PLATS / VÉGÉTARIEN

Gratin protéiné au brocoli, feta et légumes — gymperium

4 à 6 parts

≈ 40 min (estimé)

plat au four / meal prep / riche en
protéines

Ingrédients

- 400 g de brocoli déjà cuit
- 100 g de carotte râpée
- 1/2 poivron, coupé en dés
- 50 g de maïs
- 1 oignon rouge, haché
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Un peu de sel
- 3 œufs, battus avec poivre et/ou piment
- 70 g de fromage râpé light
- 50 g de feta light
- Épices au choix
- Persil pour le topping

Préparation

1. Préchauffer le four à 190 °C, chaleur haut/bas.
2. Mélanger tous les ingrédients dans un plat ou un moule allant au four.
3. Bien répartir la préparation pour que les œufs et le fromage lient l'ensemble.
4. Enfourner environ 25 à 30 minutes.
5. Servir chaud, coupé en parts.

Notes cuisine

- La vidéo annonce un plat simple et très riche en protéines.
- Peut se manger chaud ou froid, pratique pour les repas à l'avance.
- Allergènes : œuf, laitages.
- Image de couverture : illustration IA générée et validée visuellement, sans interface vidéo ni bouton play.

Pourquoi on aime

Une recette plat au four / meal prep / riche en protéines à garder sous la main pour varier les repas.

Végétarien

Méditerranéenne

Confiance : Moyenne

Données à compléter : Aucune donnée essentielle manquante. Estimations signalées : temps.