



Gratin De Brocoli Au Poulet

Tavuklu Brokoli Graten



750 gr. De viande de poulet
750 gr. de brocoli
2 gousses d'ail
4 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à café de poivre noir moulu
1 cuillère à café de cumin
2 cuillères à café de sel
Pour la surface:
2 tasses de fromage parmesan fraîchement râpé

- # Séparez les brocolis en petit morceaux. Laissez attendre dans l'eau au vinaigre puis passez dans l'eau.
- # Placez les brocolis dans un filtre creux. Placez dans la casserole qui contient de l'eau bouillant.
- # Mettez de l'huile d'olive dans une poêle puis placez à moyenne température. Rajoutez la viande de poulet quand il chauffe. Faites cuire jusqu'à qu'il absorbe son liquide.
- # Rajoutez des ails hachés, du sel, du cumin et du poivron noir. Fermez le couvercle et laissez cuire pendant 15 minutes.
- # Mettez dans un plat de cuisson, les poulets d'abord puis les brocolis.
- # Laissez le fromage râpé tout au dessus.
- # Faites cuire au four préchauffé à 190 degrés jusqu'à que le fromage fonde et grille.

N-B; Vous pouvez au aussi préparer avec de la viande de boeuf.