

Brocoli au fromage blanc et copeaux de jambon de Savoie



Les apports nutritionnels :

- 296 calories
- 178 mg de calcium



Nombre de convives

Pour 2 personnes



Temps de préparation

10 minutes



Temps de cuisson

15 minutes

Ingrédients

- 125 g de fromage blanc à 0% de matières grasses
- 2 grosses têtes de brocoli
- 60 g de jambon de Savoie coupé en copeaux
- 5 cl huile d'olive
- Quelques branches de ciboulette
- Jus de citron, sel, poivre

Préparation

- Faire bouillir de l'eau et cuire les brocolis pour qu'ils restent fermes.
- Égoutter et rafraîchir.
- Mélanger au fromage blanc et disposer les copeaux de jambon de Savoie sur la préparation.
- Assaisonner avec le jus de citron, le sel, le poivre et la ciboulette.

