

## **Brocoli et chou-fleur au fromage**

(Donne 4 portions)

1 pqt (12oz) de brocoli et chou-fleur mélangés  
1 bte (10,75 oz) de soupe au fromage cheddar condensée  
1/2 tasse de cheddar, râpé

Dans le plat de 1,75L , combiner les légumes, la soupe, l'assaisonnement et le fromage. Pour cuire en superposition, placer le plat au milieu de l'empilement. Mettre au four micro-ondes à puissance élevée (100%) pour 20-25 minutes jusqu'à ce que ça bouillonnant et que les légumes soient tendres.