

Mange tes légumes

LE guide pour aimer les légumes
et les cuisiner facilement

#4

Le Brocoli



Infos &
recettes

@ma_healthy_tendency





Le Brocoli

Sa carte d'identité

Saison

- Un de nos chouchous de fin d'année
- Principaux mois de consommation : octobre, novembre, décembre

Bienfaits

- Riche en eau (94%), en vitamine B9 et K - source de vitamine C, fibres et potassium
- Faible valeur énergétique

En cuisine

- Sa **douce saveur** se marie avec beaucoup d'aliments
- Le brocoli se cuisine facilement sous plusieurs formes et textures, ce qui permet de ruser pour le faire aimer aux petits et grands récalcitrants : purée, galette, poêlé...

Le petit +

- Le brocoli se cuit rapidement, et d'ailleurs, il est conseillé de peu le cuire pour conserver tout son croquant et son joli vert ! 5 min à la vapeur suffisent.

3 idées recettes à base de brocoli



Galettes de brocoli



Brocoli Curry



Pâtes truite & brocoli



Galettes de légumes

by @ma_healthy_tendency



Ingrédients : (+/- 6 galettes)

- 1 brocoli (environ 300g après avoir retiré les branches)
- 1 oeuf frais
- 50 g de farine
- 20 g de parmesan râpé
- sel + poivre 5 baies + huile d'olive

Instructions :

- Commencer par préparer le brocoli: le laver, retirer branches et feuilles et le couper en fleurettes.
- Le pré-cuire à l'eau ou à la vapeur, le temps qu'il soit assez tendre pour être écrasé (environ 10min).
- L'égoutter, puis, l'écraser dans un saladier avec un presse-purée.
- Dans le saladier, ajouter la farine. Mélanger.
- Casser un oeuf dans un bol, fouetter. Ajouter l'oeuf dans le saladier. Poivrer, saler, ajouter le parmesan et bien mélanger.
- Faire chauffer une poêle légèrement huilée. Déposer un "tas" d'appareil au centre et former un rond à l'aide d'une cuillère. Bien "façonner" les bords. Mettre sur feu moyen.
- Laisser cuire une minute puis retourner. Laisser cuire de l'autre côté. Il faut que les galettes soient grillées mais pas trop ! Répéter l'opération jusqu'à épuisement de l'appareil.
- NB: le nombre de galettes dépend de la taille des galettes que vous allez créer.

Pâtes truite fumée & brocoli

by @ma_healthy_tendency



Ingrédients : (pour 2)

- +/- 120g de pâtes crues
- 2 tranches de truite fumée
- Fleurettes de brocoli surgelé ou frais
- Crème d'amande cuisine
- Poivre 5 baies

Quantités à adapter selon votre faim et vos besoins

Instructions :

- Cuire les pâtes al dente pendant 10min et les égoutter.
- Couper les tranches de truite fumée en petits morceaux.
- Cuire les fleurettes de brocoli à la vapeur.
- Découper les fleurettes en petits morceaux.
- Dans une poêle sans ajout de MG, verser les pâtes, ajouter les morceaux de truite et brocoli. Mélanger.
- Faire revenir à feu moyen, verser un filet de crème d'amande, poivrer.
- Mélanger et laisser revenir quelques instants.
- Déguster avec un peu de parmesan râpé.

Brocoli Curry

by @ma_healthy_tendency



Ingrédients : (pour 2-3)

- 1 brocoli
- 2 filets de poulet fermier
- 1 oignon
- 1 boîte de lait de noix de coco
- curry en poudre
- poivre

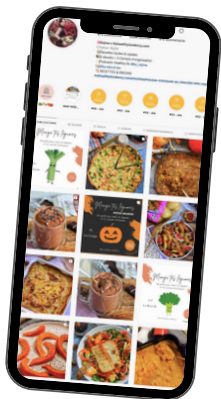
Quantités à adapter selon votre faim et vos besoins

Instructions :

- Emincer l'oignon, le faire revenir dans une sauteuse légèrement huilée.
- Laver le brocoli, le couper en fleurettes.
- Ajouter le brocoli dans la sauteuse, mélanger et laisser revenir pendant 5min.
- Verser le lait de noix de coco, mélanger et faire revenir à feu moyen avec un couvercle.
- Pendant ce temps, émincer les filets de poulet et les faire griller à la poêle.
- Puis, les ajouter à la sauteuse, bien mélanger.
- Faire revenir à feu moyen pendant environ 15min.
- Il faut que le brocoli devienne fondant tout en restant un minimum croquant (si vous n'aimez pas l'effet croquant, poursuivez la cuisson).
- A la fin de la cuisson, ajouter du curry en poudre (à votre convenance), poivrer, mélanger.
- Laisser mijoter quelques minutes et déguster bien chaud.

Mange tes légumes

LE guide pour aimer les légumes
et les cuisiner facilement



@ma_healthy_tendency



Like



Commente



*Enregistre pour
plus tard*



Partage