

Cuisinons les légumes bio, locaux et de saison



Le brocoli



Le brocoli est un légume qu'on appelle crucifère. Il appartient à la famille des choux, mais aussi des navets et des radis. Particulièrement consommé en Italie, il est utilisé dans la majorité des pays du littoral méditerranéen. Son goût très doux et son croquant font des merveilles dans tous types de recettes salées. Gorgé de vitamines, ce légume vert participe en plus à votre bien-être ! Le brocoli est récolté à la main, avant que les inflorescences ne s'ouvrent et se parsèment de petites fleurs jaunes, entre avril et novembre.

Comment conserver le brocoli? 4-5 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur

Boulettes fondantes aux brocolis

600 g de brocolis, 200g de fromage râpé, 4 C.s de pain sec pour faire la chapelure, 2 œufs, 6 c.s de farine complète, 10 cl d'huile d'olive

Faire cuire le brocolis pendant 10 minutes et ensuite l'écraser pour le mettre en purée. Dans un saladier battre deux œufs et y intégrer le brocolis et la farine complète, remuer et former des boulettes.

Une fois les boulettes faites, les rouler dans la chapelure et les cuire dans une petite fond d'huile. Il est possible d'accompagner ces boulettes d'une sauce au yaourt et à l'ail et parfumer au citron.

Possible avec différents légumes de saison.



Velouté doux de brocolis

500 g de brocolis, 2 tranches de pain complet dur, cumin en poudre, noix de muscade, 1 l d'eau, 75 g de crème fraîche ou alternative végétale, un c.s d'huile, sel, poivre

Nettoyer et cuire le brocolis pendant 10 à 15 minutes dans un litre d'eau et garder bien le fond d'eau de cuisson. Y ajouter la crème fraîche et mixer le tout ensuite épicer. Parsemer le velouté de croûton de pain complet doré à la poêle.



Cake chèvre brocolis

2 gros brocolis, une poignée d'épinard frais, 2 œufs, 35 g de maïzena, 25 g d'amande, 70 g de chèvre frais, 1 c.s d'huile d'olive, 1/2 c.c de noix de muscade, 1/2 botte de ciboulette, sel et poivre

Préchauffer le four à 180°C

Faire cuire les brocolis: les couper en petits morceaux et faire revenir un fond d'huile d'olive dans une poêle. Ajouter les brocolis et saler et poivrer. Après 1 minute de cuisson, verser quelques cuillères à soupe d'eau. Couvrir la poêle et laisser cuire 5 à 6 minutes.

Fouetter les œufs avec le fromage frais, la maïzena, l'huile d'olive, la muscade et la ciboulette ciselée. Saler, poivrer généreusement.

Faire revenir les amandes concassées dans la poêle.

Mélanger les brocolis avec les épinards et l'appareil au fromage de chèvre. Verser dans un moule à cake, parsemer d'amandes et enfourner 30 minutes.

Salade colorée brocolis légumineuses

1 brocoli, une boîte de pois chiches de 250 ml, 1 boîte de haricots rouges de 250 ml, 2 pommes vertes, 2 branches de céleri, 1 petit oignon rouge, 3 poignées de persil haché, 3 poignées de basilic émincé, 200 g de feta coupée en dés, 2 cs d'huile, 1 cs vinaigre, sel, poivre

Couper en petits morceaux le céleri, le petit oignon et les pommes. Émincer le basilic et le persil. Couper le brocoli en petits bouquets. Dans un saladier, faire une vinaigrette. Ajouter les légumineuses, les pommes, le céleri, l'oignon rouge, les fines herbes, le brocoli et la feta dans le saladier. Remuer.

