

LE BROCOLI

De saison juin à novembre



Le brocoli est une excellente source de **vitamine C**,
vitamine K et **vitamine B9** (acise folique)

Riche en fibres et en eau il est également **peu calorique**.

Comment le conserver ?

- dans le bac à légumes du réfrigérateur pendant 5 jours.
- Après blanchiment jusqu'à un an au congélateur.




Le brocoli se cuit en 7 à 10 minutes dans de l'eau bouillante, tu peux facilement en ajouter à la cuisson de pâtes.

Curry végétal



Dans une sauteuse faire revenir un oignon avec un peu d'huile d'olive.

Ajouter 1/2 chou fleur et un brocolis puis couvrir de purée de tomates.

Assaisonner avec sel, poivre, cumin, curry.

Laisser mijoter à couvert jusqu'à cuisson des légumes.

Vous pouvez accompagner de pâtes, riz, semoule...

Brocolis / pommes de terre



Dans une casserole faire bouillir de l'eau.

Découper le brocolis et quelques pommes de terre.

Faire cuire dans la casserole jusqu'à pouvoir planter le couteau

Vous pouvez ensuite les faire revenir dans une poêle en ajoutant du sel et du poivre.

BON APPÉTIT !

N'hésites pas à me partager tes recettes à base de brocolis : lara.delongeville@hotmail.fr

