

BROCOLIS À LA CRÈME

Juillet 2008 (Révisé en août 2018)

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 2 belles têtes de brocolis (1 Kg)
- ★ 1 citron jaune
- ★ 40 g de beurre
- ★ 20 cl de crème liquide
- ★ 1 cuillère à café de gros sel gris de Guérande
- ★ Sel fin, poivre moulu

Ustensiles : Casserole, Poêle, Égouttoir

Préparation : 10 mn

Cuisson : 15 mn

Difficulté : Très facile

Coût (indicatif) : 3,40 € (soit 0,85 € par personne)



Recette :

Parer les brocolis en ne gardant que les bouquets et les petites tiges coupées en tronçons. Rincer et égoutter. Porter à ébullition une grande casserole d'eau avec le gros sel. Ajouter les brocolis, le jus d'un demi-citron et cuire 8 minutes à petits bouillons. Les rafraîchir puis les égoutter et diviser les plus gros bouquets.

Dans une poêle faire fondre le beurre, ajouter les brocolis et laisser légèrement dorer, puis incorporer la crème, saler, poivrer et laisser mijoter à feu doux pendant 5 minutes.

Servir aussitôt en accompagnement d'une viande blanche rôtie : veau, porc, poulet, ...