

Poêlée de brocolis très parfumée aux tomates confites et oignons rouges



Ingrédients pour 2 personnes :

- 500 g de brocolis
- Quelques tomates cerises confites
- 1 gros oignon rouge
- Huile d'olive
- Fleur de sel & poivre au moulin

Les étapes

Séparer le brocoli en bouquets, les passer sous l'eau.
Eplucher l'oignon rouge et le ciseler en lamelles très fines.
Verser un léger filet d'huile d'olive dans une sauteuse, et ajouter l'oignon
Laisser les revenir quelques minutes.
Lorsqu'ils sont tendres, ajouter les bouquets de brocolis et les tomates cerises confites.
Remuer et couvrir
Laisser cuire à feu très doux jusqu'à ce que le brocoli soit cuit.
Juste avant de servir, ajouter un très léger filet d'huile sur la poêlée
Déguster seul ou accompagné de viande ou de poisson

Le conseil de Gut :

Remuer 2 ou 3 fois au cours de la cuisson !

Source : <https://cuisinedegut.net/2017/10/13/poelee-de-brocolis-tres-parfumees-aux-tomates-confites-et-oignons-rouges>