

Velouté de brocolis



Ingrédients :

- 1 brocoli (de 400 g)
- 25 cl de bouillon de volaille
- 25 cl de crème liquide
- 2 c. à s. d'un mélange d'oléagineux (noisettes, noix, amandes)
- Sel et poivre

Les étapes

Dans une poêle sans matière grasse, faites torréfier les fruits secs. Réservez.

Taillez le brocoli en petits bouquets. Le laver et le cuire à l'anglaise jusqu'à ce qu'il soit tendre. Le presser entre les mains afin d'en extraire un maximum d'eau.

Faites chauffer le bouillon de volaille, ajoutez le brocoli et la crème liquide. Assaisonnez et mixez.

Versez la crème de brocoli chaude dans des bols ou assiettes **creuses**. Dressez avec les fruits secs préalablement concassés.

Le terme « cuire à l'anglaise » signifie cuire un aliment, en particulier un légume, en l'immergeant dans de l'eau bouillante salée. La cuisson est rapide, et permet de préserver les vitamines, la couleur et la saveur du légume.

Source : <https://www.grands-meres.net/veloute-de-brocolis/>