

QUE FAIRE AVEC...

... 500 g de chou **Brocoli** ?



Salade de brocolis à la coréenne

- ✿ Détailler les brocolis en fleurettes. Les faire cuire 5 min dans l'eau bouillante salée.
- ✿ Rincer les brocolis à l'eau froide pour conserver une belle couleur verte et bien les égoutter.
- ✿ Mélanger **3 cuillères à soupe de sauce soja**, **3 cuillères à soupe d'huile de sésame** et **une goutte de tabasco**.
- ✿ Arroser les brocolis de ce mélange et saupoudrer **d'une cuillère à soupe de graines de sésame**.
- ✿ A déguster tiède ou froid.

* * *

Tarte aux brocolis

- ✿ Laver et découper le brocoli en fleurettes et détailler le trognon en fines lamelles. Blanchir 5 min à l'eau bouillante salée et égoutter.
- ✿ Rincer, équeuter, couper en gros quartiers et égoutter **150 g de petites tomates**. Détailler **125 g de mozzarella** en petits dés. Battre **3 œufs** en omelette avec **20 cl de crème d'avoine** ou de crème fraîche liquide. Saler et poivrer.
- ✿ Dans un moule à tarte, étaler **une pâte brisée**, et la garnir de façon homogène avec le brocoli, les tomates et la mozzarella. Couvrir avec le mélange œufs-crème.
- ✿ Mettre dans le four préalablement chauffé à 200°C pendant 30 min (surveiller la cuisson).

Le brocoli peut être remplacé par deux poivrons.

* * *