

# Les recettes de la ferme

## Légume de la semaine : Le brocoli riche en vitamines B et C.

### **Recette rapide**

#### Brocolis à la vapeur, au beurre à l'ail et au citron.

- mélanger beurre, ail émincé, sel, poivre.
- couper les pieds des brocolis et réserver pour une soupe.
- cuire à la vapeur 5 à 7 min.
- servir chaud avec une noix de beurre et un jus de citron.

### **Soupe délicieuse**

#### Soupe de brocolis et de pommes de terre, au parmesan.

- pour 4 personnes : 500g brocoli, 250 pdts, 1 oignon.
- peler les pommes de terre Vita Bella.
- couper grossièrement pdts, brocolis et 1 oignon.
- recouvrir d'un litre d'eau, faire cuire 15 min et mixer.
- servir garni de persil plat, parmesan, crème fraîche et têtes de brocolis crus finement hachés.

### **Pour recevoir**

#### Toasts grillés aux brocolis, ail et ricotta.

- mélanger des têtes de brocolis finement hachées, de l'ail, de la ricotta et du zeste de citron ensemble.
- goûter et assaisonner d'ail, de sel et de poivre et de jus de citron si besoin.
- servir sur des toasts grillés avec de l'huile d'olive.

# Recette technique

## Brocolis laqués à la chinoise.

ingrédients (4 personnes):

- 4 gousses d'ail en fines tranches
- 2 cm de gingembre frais en fines tranches
- 800g de brocolis en petits morceaux
- 2 oignons en petits morceaux
- sauce soja et un peu de sucre, ou sauce soja sucrée
- une grosse cuillère à soupe de fécule de maïs dans un demi-verre d'eau
- un citron

Dans un wok, faire cuire huile végétale, ail, gingembre et oignons à feu doux. Une fois les oignons transparents, rajouter les morceaux de brocolis et faire sauter à feu vif 5 min.

Rajouter la sauce soja, le sucre, l'eau et la fécule et cuire en mélangeant jusqu'à ce que les brocolis soient "laqués" par la sauce.

Servir avec un jus de citron sur du riz ou des nouilles.

Tout type de viande peut être rajouté. Faites-la bien griller en dés dans une poêle à part bien huilée et rajouter au wok avant de verser la sauce soja et l'eau.