

## **Le brocoli**

Facile à préparer et véritable légume santé, le brocoli a de nombreuses qualités nutritionnelles et est peu calorique.



**Qualités nutritionnelles:** Très riche en vitamine C.  
Riche en minéraux et en fibres.  
Apporte des microconstituants protecteurs.  
Améliore le transit intestinal mais peut être irritant et causer des dérangements intestinaux s'il est trop cuit.  
Riche en vitamine K, à consommer avec modération en cas de traitement anticoagulant.

### **Comment le conserver ?**

Le choisir très frais avec des bouquets serrés d'un vert bien sombre sans partie jaune.

Le conserver comme tout autre légume dans le bac du réfrigérateur.

Le consommer rapidement après l'achat pour qu'il garde toutes ses propriétés.

### **Comment le préparer ?**

Pour conserver les vitamines, la cuisson à la vapeur est à conseiller (4 à 5 min dans une cocotte minute et 10 à 15 min dans un cuit vapeur) ou 7 à 8 min dans une eau bouillante salée.

On peut également consommer les tiges qui, après avoir été pelées et coupées dans le sens de la longueur, cuiront en même temps que les têtes.

### **Comment l'accommoder ?**

**En légumes:** cuit à l'eau quelques minutes pour qu'il reste croquant, le consommer encore tiède additionné d'une sauce constituée de crème fraîche additionnée d'un filet de vinaigre.

Il peut aussi se consommer cru, après l'avoir lavé avec soin et trempé dans une sauce au yaourt dans laquelle on a mélangé des épices (curry menthe, cumin, ciboulette, etc.).

On peut également l'intégrer dans une omelette, un flan ou une quiche.

**Recettes: Gratin de brocolis:** (pour 4 personnes) Préchauffer le four à 180°C.

Plonger 1 à 2 minutes les fleurs d'un brocoli dans de l'eau bouillante salée.

Battre 2 œufs dans un grand bol et ajouter 15 cl de crème fraîche, une pincée de sel, du poivre et de la muscade.

Ajouter à ce mélange, 2 tranches de jambon coupées en petits morceaux ainsi que 70 g de fromage râpé.

Faire revenir quelques instants 1 gros oignon haché dans un peu d'huile d'olive sans le laisser brunir, y ajouter 2 gousses d'ail pressées et les brocolis bien égouttés et bien mélanger.

Verser cette préparation dans un plat à gratin beurré de façon uniforme et verser le mélange d'œufs par-dessus.

Saupoudrez de chapelure et d'un peu de gruyère râpé et laisser cuire 30 à 40 minutes.

On peut ajouter aussi le brocoli cuit mais encore croquant à un plat de pâtes avec du saumon.

Employer les restes dans une salade composée de crudités, autres légumes, riz, pâtes, viande froide, etc.