

Recette

Objectif
Détox

Crème de brocoli légère aux noisettes

Crédit photo © Guillaume Czerny - Recette : Elle-à-Table.fr



Crème de brocoli légère aux noisettes

4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 25 min

-
- 1 brocoli
 - 1 oignon
 - 50 cl de lait d'avoine
 - 2 cuillère(s) à soupe d'huile de noisette
 - 1 cuillère(s) à café d'huile de noisette
 - noisettes grillées
 - sel, poivre
-

1 Faites cuire à l'eau le brocoli taillé en morceaux.

2 Faites suer 1 oignon haché avec 1 cuil. à café d'huile de noisette.

3 Ajoutez 50 cl de lait d'avoine, le brocoli, à l'exception de quelques bouquets. Au bout de 15 mn, mixez le tout avec 2 cuil. à soupe d'huile de noisette. Parsemez de sel, poivre, bouquets de brocoli et noisettes grillées.

L'ASTUCE

« Des antioxydants avec le brocoli, des fibres et du calcium avec le lait d'avoine, du bon gras avec les noisettes... Il y a tout ! »

Recette extraite de « L'alimentation Fitnext – Petit manuel de survie alimentaire dans la jungle industrielle », d'Erwann Menthéour (éd. Solar).