



Sauté de Brocoli

Recette Visuelle
par DAREBEE
© darebee.fr

500g de brocoli frais
2 carottes
2 poivrons
1 c.à.s d'huile de sésame ou d'olive

AMÉLIORER : Ajouter de l'ail frais, des oignons nouveaux et des graines de sésame.

2 PORTIONS

INSTRUCTIONS

1. Diviser le brocoli en petits bouquets et les laver. Peler la carotte et épépiner le poivron. Couper en morceaux. Faire bouillir l'eau dans une grande casserole. Ajouter les carottes. Deux minutes plus tard, ajouter le brocoli. Cinq minutes plus tard, ajouter le poivron (7 minutes de cuisson en tout).
2. Retirer du feu, transférer les légumes dans une passoire et passer sous l'eau froide sous le robinet pour arrêter la cuisson.
3. Nettoyer, couper finement les gousses d'ail et faire revenir dans une poêle avec l'huile de sésame.
4. Ajouter les légumes blanchis et faire sauter pendant 2 minutes. Assaisonner d'épices et continuer à remuer.
5. Transférer dans une assiette.
6. Garnir d'oignons nouveaux et parsemer de graines de sésame. Servir avec de la sauce soja et manger avec des baguettes.

