



JAMAIS TROP

TOUFFU

LE BROCOLI

DISPONIBILITÉ SUR L'ANNÉE



Pour choisir un beau bouquet de brocoli, n'hésitez pas à l'observer sous toutes les coutures. Ce légume se conserve très bien plusieurs jours après son achat, pensez juste à bien protéger ses fleurettes des chocs éventuels.

TROUVER LE BON PRODUIT

Voici quelques conseils pour choisir un brocoli à la fraîcheur garantie :

- Observez la base de la tige. Elle ne doit surtout pas être sèche, signe que le légume a été cueilli il y a déjà trop longtemps.
- La couleur est un bon indice. Laissez de côté les têtes de brocoli qui commencent à s'ouvrir et à jaunir et optez pour des boutons bien serrés et de couleur uniforme.

CONSERVATION

Le brocoli se conserve entre 4 et 5 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur.

BIEN CUISINER LE BROCOLI

Le brocoli est un véritable délice vert qui se consomme sous tellement de formes et de textures qu'il est possible de jouer de sa saveur dans quantité de préparations salées.

Retrouvez toutes nos recettes et astuces sur :
www.lesfruitsetlegumesfrais.com

CURRY VERT THAÏ AU BROCOLI, CHAMPIGNONS ET POULET

PRÉPARATION

20 min.

CUISON

15 min. Cocotte

DIFFICULTÉ

Facile

SAVEUR

Salée

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 1 gros brocoli
- 200 g de champignons
- 4 cuisses de poulet
- 600 ml de lait de coco
- 25 g de pâte de curry vert
- 100 ml de bouillon de légume
- 1 citron vert
- 2 bâtons de citronnelle
- 1 grenade
- Huile de colza
- Sel, poivre

ÉTAPES

- Couper le brocoli en fleurettes et les champignons en lamelles.
- Dans un faitout, faire chauffer un filet d'huile et faire cuire les brocolis. Ajouter un peu d'eau pour éviter qu'ils ne brûlent. Les brocolis doivent rester croquants.
- Dans un wok, faire chauffer 3 cuillères à soupe d'huile, ajouter la pâte de curry vert et faire chauffer quelques minutes.
- Ajouter le lait de coco et le bouillon de légumes et porter le tout à ébullition. Baisser le feu et assaisonner de sel et de poivre. Ajouter la citronnelle coupée en bâtons de 5 cm.
- Pendant ce temps, faire cuire les cuisses de poulet avant de les couper en morceaux.
- Laisser mijoter 10 minutes à feu doux avant d'ajouter le brocoli et les champignons. Ajouter les morceaux de poulet.
- Faire cuire en remuant de temps en temps pendant 5 minutes environ.
- Ajouter un peu de jus de citron vert et assaisonner de sel et de poivre. Servir avec du riz blanc.

CURRY VERT THAÏ AU BROCOLI, CHAMPIGNONS ET POULET

