

Brocoli



Le brocoli cuit est une excellente source de vitamine C et de potassium; il est une bonne source d'acide folique et contient de la vitamine A, du magnésium, de l'acide pantothénique, du fer et du phosphore. On le dit anti-cancérigène comme les autres membres de la grande famille des choux, car il contient des bêta-carotènes.

Se départir des feuilles fanées ou fibreuses mais garder les petites feuilles qui sont plus tendres. On peut ajouter les feuilles fibreuses aux soupes et ragoûts, qu'elles parfumeront. Laisser les têtes intactes ou les sectionner en bouquets si elles sont très grosses; la cuisson sera plus rapide et uniforme. laver le brocoli à l'eau courante ou le mettre à tremper une quinzaine de minutes dans de l'eau légèrement salée ou vinaigrée afin de retirer tous les insectes qui peuvent s'y trouver.

Conservation

Ce légume déperit rapidement: ses feuilles se fanent, ses bourgeons fleurissent, jaunissent ou tombent, et sa tige se durcit. Le ranger au réfrigérateur dans le bac à légumes ou il se conservera de 2 à 5 jours. Le brocoli se congèle après avoir été blanchi et se conserve ainsi jusqu'à un an à -18°C.

Recette

Frittata au brocoli

Ingrédients pour 4 personnes

4 tomates séchées	2 C. à soupe de persil frais haché
5 œufs	1 C. à café d'huile d'olive
50 ml de lait de soja ou de lait de vache	50g de comté
½ Brocoli	Sel
Quelques feuilles de basilic frais ou une pincée de basilic séché	

Faire tremper les tomates dans de l'eau très chaude pendant 15 minutes, les égoutter et les hacher. Dans un saladier, battre les œufs avec le lait, le persil et le basilic. Ajouter les tomates et le brocoli coupé en morceau, saler le tous.

Sur feu moyen, faire chauffer une grande poêle à fond anti-adhésif, ajouter l'huile puis la préparation précédente et faire cuire jusqu'à ce que les œufs soient presque cuits. Faire glisser cette préparation dans un plat allant au four, parsemer de comté râpé et placer sous le gril du four pendant 5 minutes environ. Attention à ne pas faire brûler le fromage, la préparation doit avoir une couleur légèrement dorée. La frittata se mange chaude, tiède ou froide accompagnée d'une salade verte.

Broccoli

Cooked broccoli is an excellent source of vitamin C and potassium and is a good source of folic acid and contains vitamin A, magnesium, pantothenic acid, iron and phosphorus. It is said anti-carcinogenic as other members of the family of cabbages, because it contains beta-carotene.

Dispose of wilted leaves and fibrous but keep the small leaves are more tender. We can add the fibrous leaves to soups and stews, they perfume. Leave the heads intact or cut into florets if they are very large, the cooking will be faster and consistently. Wash broccoli under running water or soak fifteen minutes in lightly salted water or vinegar to remove any insects that may be present.

Preservation

This vegetable decays rapidly: its leaves wither, buds bloom, turn yellow or fall, and the stem hardens. Storing in the refrigerator in the crisper where it will keep for 2 to 5 days. Broccoli can be frozen after being blanched and retains up to one year at -18 ° C.

Recipe

Broccoli Frittata

Serves 4

4 dried tomatoes

5 eggs

50 ml of soy milk or cow's milk

Broccoli ½ bunch

A few fresh basil leaves or a pinch of dried basil

Soak tomatoes in hot water for 15 minutes, drain and chop. In a bowl, beat eggs with milk, parsley and basil. Add tomatoes and broccoli cut into pieces, add some salt.

2 tablespoons chopped fresh parsley

1 Teaspoon olive oil

50g cheese comté

Salt

Over medium heat, heat a large frying pan nonstick, add oil and then the previous preparation and cook until eggs are almost cooked. Slide the mixture into a baking dish, sprinkle with grated cheese and broil for about 5 minutes. Be careful not to burn the cheese, the preparation should have a light golden color. The frittata can be eaten hot, warm or cold accompanied by a green salad.