

Brocoli

Bienfaits pour la santé

- Riche en vitamines et minéraux essentiels.
- Le brocoli a été associé à la réduction du risque de plusieurs types de cancers et le risque de maladies du coeur.

Entreposage

Dans le réfrigérateur. Après avoir été coupé, couvert au réfrigérateur. Peut aussi être congelé et utilisé un autre jour.

Préparation

Bien rincer à l'eau. Retirer la tige principale. Les tiges et les fleurons peuvent être consommées. Le brocoli peut être consommé cru ou cuit. Ajouter les fleurons et les tiges à des sautés et des salades. Ajouter les tiges à des soupes.



Casserole de brocoli & fromage

Ingrédients:

- 6 tasses de brocoli, coupé petit
- 2 tasses de riz cuit
- 3 c.à table de beurre ou huile
- 1 petit oignon ,en dés
- 1 conserve de crème de champignon
- 1 conserve d'eau ou lait
- 2 tasses de fromage râpé



Préparation:

1. Préchauffer le four à 350°F.
2. Dans une poêle, faire sauté l'oignon dans l'huile, jusqu'à tendreté. Ajouter la conserve de crème de champignons et la conserve d'eau ou lait et laisser mijoter pour 2 minutes.
3. Ajouter une tasse de fromage, et remuer. Ajouter l'assaisonnement de votre choix.
4. Dans une autre poêle, porter à ébullition le brocoli pour 2 minutes.
5. Combiner le brocoli, le riz et la sauce de fromage dans une casserole et remuer. Garnir avec le restant du fromage et mettre au four pour 35 minutes.

*Recette adaptée de spendwithpennies.com