

Entrées froides aux légumes

Salade de brocoli frit et croûtons



40 min **25 min** **15 min** **0** **486**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation des croûtons

- 1 Couper le pain en tranches puis en dés. Les disposer dans un plat allant au four.
- 2 Les arroser d'huile, parsemer de sel. Mélanger.
- 3 Faire cuire au four à 160 °C (Th. 5-6) pendant 10 à 15 minutes.

Étape 2

Préparation du brocoli

- 1 Couper les fleurettes du brocoli. Garder la tige pour une autre recette.
- 2 Puis découper les fleurettes en petits bouquets, les réserver dans un bol.
- 3 Faire chauffer une sauteuse avec l'huile sur feu moyen.
- 4 Tremper un morceau de brocoli dedans pour vérifier la température : si l'huile crépite, alors elle est à bonne température.
- 5 Mettre les bouquets de brocoli dans l'huile bouillante.
- 6 Quand le brocoli commence à caraméliser, le débarrasser dans un bol recouvert de papier absorbant. Assaisonner de sel.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le brocoli frit

1 kg **Brocoli**
40 cl **Huile d'olive**

Ingrédients pour la sauce

10 cl **Vinaigre de riz**
2 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Fleur de sel**

Ingrédients pour les croûtons et le dressage

120 g **Pain(s) de campagne**
1 botte(s) **Basilic**
2 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Fleur de sel**

- 7 Verser la moitié du brocoli frit dans le bol du robot. Le reste servira à la préparation de la salade. Assaisonner de sel. Ajouter l'huile d'olive et le vinaigre de riz.
- 8 Mixer, jusqu'à obtenir une purée grossière.
- 9 Arrêter le robot en cours pour vérifier la texture. Si celle-ci est encore un peu sèche, ajouter du vinaigre, voire un peu d'eau. Saler si nécessaire. Mixer à nouveau.
- 10 Quand la texture devient épaisse et lisse, arrêter de mixer. Réserver.
- 11 Une fois dorés, retirer les croûtons du four.

Étape 3

Dressage

- 1 Disposer les bouquets de brocoli frits dans un saladier. Goûter pour vérifier l'assaisonnement. Mélanger.
- 2 Ajouter quelques feuilles de basilic frais. Mélanger.
- 3 Disposer de la sauce au brocoli dans une assiette. L'étaler en cercle.
- 4 Dresser dessus la salade de brocoli au basilic.
- 5 Terminer avec quelques croûtons. Servir.