

Le Brocoli

« Brocoli Citron/Parmesan »

Ingrédients :

Choux brocoli
Zeste de citron Jaune
Huile d'olive extra vierge
Parmesan affiné
Fleur de sel

Préparations :

- Blanchir les sommités de brocoli en vapeur de préférence ou à l'anglaise (eau bouillante salée + pincée de Bicarbonate de soude) 2/3 minutes en les laissant encore croquant
- les refroidir dans un bain d'eau glacée afin de garder toute la chlorophylle du légume vert

Finition :

- Réchauffer à la demande au vapeur, égoutter
- Zester le citron jaune, râper le parmesan, assaisonner en fin de fleur de sel et finir avec un filet d'huile d'olive extra vierge



Le Choux de Bruxelles

« Choux de Bruxelles poêlés aux noix de pécan caramélisés, cranberries et pomme Granny »

Ingrédients :

Choux de Bruxelles
Noix de pécan
Miel
Piment fumé
Fleur de sel
Beurre
Dé pommes vertes
Cranberries/Canneberges séchées

Préparations :

- Mélanger les noix de pécan avec un filet de miel et les faire caraméliser au four à 180°C pendant 4/5 min. Les concasser
- Eplucher les Choux de Bruxelles en retirant les 1ères feuilles, faire une incision en croix au niveau du Pied pour faciliter la cuisson.
- Blanchir les choux de Bruxelles en vapeur de préférence ou à l'anglaise (eau bouillante salée + pincée de Bicarbonate de soude) 4/5 minutes en les laissant encore croquant.
- les refroidir dans un bain d'eau glacée afin de garder toute la chlorophylle du légume vert
- Les couper en 2 ou en 4 selon leur taille

Finition :

- Dans une poêle anti-adhésive, verser un filet d'huile d'olive, ajouter les choux de Bruxelles.
- Les colorer légèrement puis ajouter une noisette de beurre, les noix de pécan caramélisés, les cranberries, le piment fumé, la pomme verte et la fleur de sel.

