





VELOUTE DE BROCOLIS ET SES TARTINES GOURMANDES

Ingrédients				
	2 pers.		4 pers.	
Dans votre box :				
Brocolis	1 tête		2 têtes	
Echalote	1 pièce		1 pièce	
Noix de muscade	1/4 cuillère à café		1/2 cuillère à café	
Thym	1/2 cuillère à café		1 cuillère à café	
Crème légère épaisse	10 cl + 1 cuillère à soupe par bol pour le dressage		20 cl + 1 cuillère à soupe par bol pour le dressage	
Pain de campagne	1/2 pain		1 pain	
Fromage(s)				
Le Pérail	1 pièce		2 pièces	
Poire(s)	1 pièce		2 pièces	
Vinaigre de cidre	1 cuillère à soupe		2 cuillères à soupe	
Cerneaux de noix	25 g		50 g	
Dans votre placard :				
Miel	1 cuillère à soupe		2 cuillères à soupe	
Fleur de sel				
Poivre				
Huile d'olive				
Beurre				



Réalisation de la recette

 Préparation : 10 mn

 Cuisson : 25 mn

1. Le velouté

- Épluchez et hachez l'échalote. Dans une cocotte avec un filet d'huile d'olive, faites revenir l'échalote. En attendant, coupez les queues de brocolis pour ne garder que les fleurettes. Rincez à l'eau et ajoutez aux échalotes. Incorporez la muscade, le thym, du sel et du poivre. Laissez cuire à couvert 15 minutes, juste de quoi attendrir les fleurettes.
- A la fin de la cuisson, à l'aide d'un mixeur ou d'un robot, mixez le velouté jusqu'à obtenir une texture fine. Rectifiez l'assaisonnement au besoin. Terminez en ajoutant la crème, mélangez très rapidement et remettez sur le feu quelques minutes.

2. Les tartines

- En attendant que le brocolis cuise, épluchez et détaillez la ou les poire(s) en lamelles. Dans une poêle avec une noisette de beurre, faites revenir les poires avec le miel (en garder un tout petit peu pour le dressage des tartines), une pointe de sel et de poivre. Laissez caraméliser 3 minutes puis ajoutez le vinaigre. Prolongez la cuisson 1 minute.
- Coupez le pain en tranches généreuses. Faites-les légèrement chauffer au toaster ou au four. Sur chaque tranche, disposez quelques lamelles de poire puis le fromage en tranches. Rajoutez une pointe de miel et réservez.
- Mettre le four en position grill. Passez les tartines au four pour faire fondre le fromage. A la sortie du four, parsemez de cerneaux de noix concassés, d'un tour de moulin à poivre et d'une pincée de thym.

3. Le dressage

- Servez le velouté dans des bols en ajoutant une cuillère de crème sur le dessus et en accompagnant avec les tartines. Dégustez bien chaud, au coin du feu.

4. Le + du Chef

- Ce velouté est très léger, digeste (le brocolis est riche en vitamines et aurait des vertus anti cancérigènes), il a une consistance parfaite : inutile de rajouter des pommes de terre pour épaissir. Il plaira même aux enfants (s'ils sont encore réticents, ajoutez un peu de boursin, juste avant de mixer la soupe, succès garanti !).
- Pour varier les plaisirs, accompagnez de tartines avec différents fromages, comme de la Tomme de Savoie par exemple.

