

BROCAMOLE - GUACAMOLE DE PIED DE BROCOLI

Ne jetez plus le tronc du brocoli qui lui aussi est parfaitement comestible. On peut en faire de la purée, du guacamole local et bien d'autres choses.

 Accompagné d'un adulte

PARTS

6

PRÉPARATION

20'

CUISSON

45'

Matériel :

Planches à découper, Couteaux, 1 cocotte, 1 plaque de cuisson, 1 mixeur.



LES INGRÉDIENTS



Pour un pot :

- 1 tronc de brocoli
- 1 oignon ou échalote
- 1 bouquet de coriandre
- 1/2 citron
- Huile d'olive
- 2 pincées de piment
- 1 yaourt grec

Quelques pois chiches (environ 100gr) : si vous souhaitez une texture plus crémeuse

LES ÉTAPES

 Étapes : [1] [2] & [5]

1. Eplucher votre tronc de brocoli. Retirer les parties les plus épaisses avant de le couper en morceaux et le faire cuire environ 10 min (à l'eau bouillante ou à la vapeur). 
2. Dans votre mixeur, ajouter l'oignon (ou l'échalote) et la coriandre. Ajouter ensuite le tronc de brocoli cuit, le jus d'un demi citron, l'huile d'olive, le piment, le sel et le poivre. Mixer le tout. 
3. Ajouter finalement le yaourt grec et mixer à nouveau. 