

Entrée - Facile

4 personnes



10 min



20 min



CRÈME DE BROCOLIS À LA CIBOULETTE

Ingrédients

- 600g de fleurettes de brocoli
- 200ml de lait demi-écrémé
- Bouquet garni: thym, laurier
- 4 tiges de ciboulette
- 1 cuillère à soupe de crème à 15% Matière grasse
- Set, poivre

Matériel

- 1 casserole
- 1 verre graduée
- 1 planche à découper
- 1 couteau
- 1 mixeur plongeur
- 1 cuillère à soupe

Préparation

1-Rincez le brocoli. Faites-le cuire 10 minutes dans 600 ml d'eau bouillante salée, avec le thym et le laurier.

2-Après cuisson, retirez le bouquet garni. Ajoutez le lait. Mixez jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.

3-Réchauffez sur feux doux. Au moment de servir, salez, poivrez et ajoutez la crème et la ciboulette émincée. Servez chaud.

NB: Pour une entrée plus consistante, servez avec des tranches de pain grillées légèrement aillées.

Valeurs Nutritionnelles

POUR 1 PERSONNE

- **Energie:** 85 Kilocalories
- **Glucides:** 6 g
- **Lipides:** 4 g
- **Protides:** 6,3 g