

Recette facile

CRÈME DE BROCOLIS À LA CIBOULETTE

- **Énergie** : 85 kcal
- **Protides** : 6.3 g
- **Lipides** : 4.0 g
- **Glucides** : 6.0 g

 20 minutes

 10 minutes

iSIS
DIABÈTE

INGRÉDIENTS

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

USTENSILES

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

ÉTAPES

- 1** Rincez le brocoli. Faites le cuire 10 minutes dans 600ml 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.