

La recette du jour est très simple et très vitaminée. Elle permettra sans doute au plus réticent de manger des légumes verts...!!

Elle est tirée du nouveau livre de Mercotte « Solution Organisation », paru le 20 novembre.

Ce velouté est riche en goût et de belle présentation.

Comme le propose Mercotte, vous pouvez l'accompagner de langoustines ou de noix de St Jacques...



La recette pour 4 personnes:

- 400g de brocoli
- 20cl de crème liquide 30%
- 400ml de bouillon KubOr (ou de volaille)
- 1/2 càc de curry
- sel, poivre
- 30g de pistaches concassées + 1 càs
- bicarbonate de sodium (facultatif)

Cuire les fleurettes de brocoli pendant 15 min dans un bain d'eau bouillante, salée et avec une pincée de bicarbonate de sodium.

Égoutter et réserver dans un blender.

Préparer le bouillon puis l'ajouter au brocoli.

Ajouter 1 càs de crème liquide et les pistaches concassées dans les brocolis puis mixer.

Rectifier l'assaisonnement puis verser le velouté dans des verrines.

Monter fermement la crème restante à l'aide d'ustensiles très froids.

Avant d'arrêter le robot, ajouter le sel, le poivre et le curry.

Remplir une poche à douille de crème au curry puis en déposer à la surface du velouté.

Saupoudrer d'éclats de pistache.

A servir chaud ou froid (si chaud: mettre la crème de curry au dernier moment...).

Astuces: afin de conserver la belle couleur du brocoli, je vous conseille d'ajouter du bicarbonate de sodium à l'eau de cuisson.

Un rinçage à l'eau très froide après cuisson est aussi un bon moyen...

Pour agrémenter ce velouté, vous pouvez remplacer les éclats de pistache par des brisures de noix ou de noisettes, une poêlée de champignons, des morceaux de jambon cru...

Augmenter ou diminuer la quantité de bouillon en fonction de la consistance souhaitée... pour ma part je l'ai augmentée par rapport à la recette initiale de Mercotte.