

Verrine fraîcheur aux brocolis



Ingrédients pour 4 grandes ou 6 petites verrines:

- 600 g de brocolis
- 40 cl de lait
- 10 cl de crème liquide
- 40 g de parmesan râpé
- 2 oeufs
- 2 g d'agar-agar en poudre
- Sel, poivre
- Noix de muscade
- Un peu de piment d'Espelette ou de paprika pour la décoration

Sauce au yaourt:

- 1 yaourt bulgare
- 1 ou 2 cuillères à soupe de vinaigre blanc
- Ciboulette ciselée
- Sel et poivre

Recette:

- 1) Laver les brocolis, lui retirer les queues et le cuire à la vapeur (20 minutes au cuit vapeur, 6 à 7 minutes à l'autocuiseur).
- 2) Faire tiédir le lait et la crème dans une casserole.
- 3) Battre les oeufs et ajouter le lait et la crème petit à petit tout en mélangeant bien. Saler et poivrer.
- 4) Faire épaissir dans la casserole, ajouter l'agar-agar et laisser sur feu doux 30 secondes à 1 minute.
- 5) Ajouter le parmesan, de la noix de muscade râpée selon votre goût, du sel et du poivre. Mixer au mixeur plongeur.
- 6) Répartir les brocolis cuits dans les différentes verrines. Verser la crème préparée dans chaque verrine de façon à recouvrir les brocolis. Laisser refroidir et faire solidifier au réfrigérateur pendant au moins 2 heures.
- 7) Au moment de déguster, décorer d'une pincée de piment d'Espelette et servir nature ou accompagné de la sauce au yaourt préparée en battant le yaourt, le vinaigre et la ciboulette.