



C'est décidé! **nutrition**

Je prépare une purée de brocolis

En fait, il s'agit d'une purée de brocolis et céleri rave aux pistaches, une recette simple et goûteuse qui ne vous prendra que 15 minutes de votre temps et à peu près autant de cuisson.

A votre choix, vous servirez cette purée raffinée en accompagnement d'une viande blanche ou d'une association céréale complète-légumineuse.

Je rassemble les ingrédients

- **Les légumes**
Il vous faudra 500 g de brocolis et 500 g de céleri rave, en petites boules ou en morceaux.

- **Les pistaches**
Attention, il s'agit de pistaches décortiquées mais non salées, naturelles.

- **Assaisonnement**
Une purée a besoin de liquide, alors prévoyez un bouillon de légumes. L'assaisonnement sera réalisé avec 3 brins de sarriette fraîche, du sel aux herbes et une grosse cuillerée de crème de soja lactofermentée.

Je procède à la cuisson

- **Je prépare les légumes**
Épluchez le céleri rave et détaillez-en un peu en tranches fines, le reste en gros cubes ou morceaux. Lavez les bouquets de brocoli et détachez-les, puis disposez-les avec leurs tiges au fond d'une cocotte à fond épais.



- **Je commence à cuire**
Posez les cubes de céleri sur les brocolis, parsemez de la sarriette, salez et recouvrez de bouillon, pas plus. Sur le dessus, posez les tranches de céleri saupoudrées de sarriette. Faites cuire à feu très doux 15 à 20 minutes.

Je termine la recette

- **Je mixe la purée**
Mais avant, ôtez et réservez les tranches de céleri. Mixer les cubes de céleri, les bouquets de brocoli et les pistaches en versant peu à peu le bouillon. Cessez de verser quand la purée forme une crème lisse.

- **Je termine le mixage**
Ajouter la crème de soja et mélanger le tout.

Je sers la purée

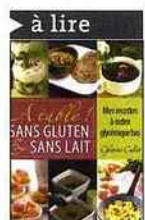
Versez la purée dans un plat chaud de préférence, entourez-la des tranches de céleri réservées au chaud et décorées d'un peu de purée, ajoutez quelques pistaches pour le coup d'œil et servez chaud.

HÉLÈNE BARBIER DU VIMONT

Cette recette ne contient absolument pas de gluten. Bien présentée et appétissante, elle peut satisfaire les papilles de toute la famille ou des amis, sans crainte si une personne est allergique au gluten.

POURQUOI CHOISIR CETTE RECETTE ?

Le brocoli est un vrai légume de santé à qui l'on prête des vertus anticancéreuses, ainsi d'ailleurs qu'au céleri qui de plus favorise la solidité osseuse. Les pistaches apportent vitamines B et magnésium, des acides gras insaturés, de la lutéine et de la zéaxanthine, deux antioxydants majeurs protégeant la rétine. Tous sont également riches en fibres, solubles et non solubles, pour la bonne santé intestinale.



À TABLE ! SANS GLUTEN ET SANS LAIT

Un guide complet pour réaliser de savoureuses et inventives recettes empreintes de bonne humeur, avec des produits de saison le plus souvent bio, et de plus faciles à réaliser.

Christine Calvet, éd. Souccar
14,00 €
www.thierry-souccar.com