



Le Brocoli

Bienfaits

Membre de la famille des crucifères, le brocoli est un bon allié contre le cholestérol grâce à son haut taux de fibres. La présence de sulforaphane dans ce légume aide à combattre les cellules cancéreuses. Riche en vitamines C, K, B2 et B9, peu calorique et contenant une bonne dose d'antioxydants, le brocoli est certainement un légume à privilégier. Si la carotte aide à une bonne vue, ce légume originaire d'Italie aide aussi grâce à sa quantité importante de lutéines et de zéaxanthines.

Préparation

Excepté un lavage sous l'eau, le brocoli ne nécessite pas de préparation spécifique. Pour ne pas tuer les bonnes enzymes, si l'on veut cuire le brocoli, il faut par contre minimiser sa cuisson.



Recette - Sauté de brocoli et crevettes

Portions : 2 Préparation : 15 minutes Cuisson : 15 minutes

Ingrédients

- 1 brocoli complet en petits bouquets
- ½ oignon émincé
- 150 g de crevettes
- 1 c. à thé de basilic
- 1 c. à thé d'herbes de Provence
- 3 c. à soupe d'huile d'olive

Étapes

- 1- Faire bouillir de l'eau dans une casserole. Laver et couper le brocoli. Plonger les brocolis dans l'eau bouillante pour 5 minutes.
- 2- Décortiquer les crevettes et les passer sous l'eau.
- 3- Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle.
- 4- Émincer l'oignon et les mettre avec les crevettes dans la poêle. Faire revenir 3 minutes.
- 5- Ajouter les brocolis et faire revenir encore 5 minutes. Servir et déguster.

Sources :

<http://www.asie360.com/cuisine/recettes/crevettes-sautees-brocolis-f311.html>

<http://www.mangersantebio.org/9220/les-bienfaits-de-20-legumes-a-inclure-dans-son-alimentation>

<http://www.psychologies.com/Nutrition/Gastronomie/Articles-et-dossiers/Le-brocoli-un-bouquet-de-sante>

http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=brocoli_nu

Recette de Charlotte-Laure Gardien

