

# crème de brocolis à la polenta, veau et risotto de sarrasin

Souvent, le dimanche soir, l'inspiration n'est pas au rendez-vous... On commence à préparer à manger, et d'une erreur, on en fait quelque chose de chouette et vraiment inattendu. Au départ, ma crème de Brocolis était vraiment trop liquide... Pour éviter de perdre le plat sans manger de la soupe, j'ai cherché à l'épaissir pour avoir la consistance que je souhaitais à l'origine. Une crème.



**Ingrédients pour 4 personnes :** 1 tête de brocolis – 20g de beurre – 1/3cup de polenta – 1 gousse d'ail rose – 2cc de graines de moutarde – 2 sautés de veau (avec leur os à moelle) – du lait demi-écrémé bio – 30g de beurre – 2 sautés de veau avec l'os – 1 cup de sarrasin – herbes de Provence – huile d'olive – sel – poivre

Dans un 1er temps, il s'agit de préparer la crème de brocolis. Coupez les fleurettes du brocolis et réservez-les. Épluchez le tronçon restant du brocolis et coupez-les en petits dés.

Placez tous les morceaux de brocolis dans une casserole et couvrez à hauteur avec du lait. Salez, ajoutez 1cc d'herbes de provence, la gousse d'ail et les graines de moutarde.

Laissez cuire à petits bouillons jusqu'à ce que le brocolis soit tendre.

À l'aide d'un mixer plongeant (ou d'un blender), mixez le contenu de la casserole jusqu'à l'obtention d'une crème.

À ce stade, elle sera très liquide, presque comme une soupe. Ajoutez alors la polenta et le beurre. Mixez de nouveau pendant quelques minutes. Laissez épaissir.

Pendant que les brocolis cuisent, placez le sarrasin (non rincé) dans la cuve de votre ricecooker. Couvrez avec de l'eau. Salez. Sur la grille de votre ricecooker, placez la viande de veau. Versez un filet d'huile d'olive dessus. Salez, poivrez, ajoutez des herbes de Provence. Allumez votre ricecooker.

Lorsque la cuisson au ricecooker est terminée, le sarrasin aura un aspect de risotto, ou de riz gluant.

Videz les os et réservez la moelle qui était dedans.

Découpez votre veau en lamelles.

Dans 4 assiettes creuses, répartissez la crème de brocolis, une grosse quenelle de sarrasin.

Disposez ensuite des lamelles de veau par dessus. Terminez avec un peu de moelle et de fleur de sel. Servez chaud.

Bon appétit !

---

# Salade d'orecchiette aux brocolis et pancetta

Quand il fait chaud, on n'a pas forcément envie de manger lourd. Mais la salade de tomates/concombre... ça va bien 5min. Je vous propose une recette qui allie gourmandise sans pour autant avoir l'impression de refaire le repas de Noël.

**Pour 4 personnes** : 200g d'orecchiette cru – 200g de fleurette de brocoli – 100g de pancetta – 200g de tomates cerise – 2 bouillon cube de légumes. **Pour la sauce** : 2CS de crème épaisse à 30% – 1CS d'huile de noix – 2CS de jus de citron – Sel et poivre blanc.

Dans un grand volume d'eau bouillante ajoutez vos bouillon cube. Laissez bien dissoudre en mélangeant. Faites cuire vos orecchiette al dente (le temps de cuisson est indiqué sur le paquet). Égouttez, reversez dans la casserole et ajoutez un peu d'huile neutre pour qu'elles ne collent pas. Réservez en mélangeant de temps en temps.

Si votre brocoli n'est pas déjà en petits bouquets, coupez-le, rincez-le. Faites le cuire à la vapeur pour qu'il soit encore légèrement croquant. Réservez.

Coupez votre pancetta en morceaux et faites-la revenir à la poêle anti-adhésive sans matière grasse pour qu'elle soit croustillante. Réservez.

Rincez et coupez en deux vos tomates cerises. Réservez.

**Préparez la sauce** : Dans un shaker, mettez la crème, l'huile, le jus de citron, du sel et du poivre blanc et secouez bien. La sauce doit être homogène.

Dans un saladier, mélangez les tomates, le brocoli et les

orecchiette. Ajoutez ensuite la pancetta. Couvez avec la sauce et mélangez à nouveau.

Présentez dans un plat de service creux et foncé pour que les couleurs de la salade ressortent bien. Chacun se sert comme il a envie.

Vous pouvez servir cette salade avec AOC Bellet (2007-2009-2101-2011)