# 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 consistence 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 !