

Verrines de Brocoli aux Pignons de pin

Entrée



Note : 1

Portions : 6 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson/repos : 5 min

Calories par portion : 75.667 Kcal

Charge glycémique par portion: 1

Les ingrédients

- 800.0 gr Brocolis
- 50.0 gr Persil
- 2.0 cs Ricotta
- 15.0 gr Vache qui rit
- 6.0 cc Pignon de pin
- 1.0 u gousse ail
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre

Préparation des légumes

Lavez et coupez les petits bouquets de brocoli.

Lavez et hachez le persil

Épluchez et hachez la gousse d'ail.

Cuisson

Dans une casserole d'eau bouillante et salée, faire cuire pendant 5 min les bouquets de brocoli.

Dans le blender, mettre l'ail haché, le persil plat, la ricotta et la vache qui rit, ajoutez les bouquets de brocoli et mixez le tout de façon à avoir une purée homogène.

Faire griller les pignons de pin dans une poêle antiadhésive.

Présentation

Dans des verrines, répartir la purée de brocoli et parsemez sur le dessus des pignons de pin. Servir ces verrines froides en entrée ou en apéro-dîatoire.