

Velouté de brocolis et tuiles au parmesan

Voici une recette d'entrée doublement verte par sa couleur et sa composition nutritionnelle ! Elle peut également se consommer en plat principal pour le dîner par exemple, accompagnée de tranches de pain semi-complet. Cette recette est extraite du livre "Plat du soir Veggie" aux éditions Solar.

Portions : 4

Préparation : 25 minutes

Cuisson : 20 minutes

Le velouté :

- 2 têtes de brocolis
- 1 grosse pomme de terre
- 2 c. à soupe de mascarpone (peut être voir pour remplacer ?)
- 1 gousse d'ail
- 2 brin de basilic
- 1 cube de bouillon de légumes

Pour les tuiles:

- 100g de parmesan
- 10g de maïzena
- Graines de sésame
- Poivre



Préparation du velouté :

- Rincer et couper les brocolis en fleurette
- Peler, laver et couper la pomme de terre en dés
- Rincer et effeuiller le basilic
- Dans une casserole, porter 75cl d'eau à ébullition avec le bouillon de légumes
- Ajouter les flequettes, la pomme de terre, le basilic et l'ail
- Laisser cuire 20min à feu moyen
- Une fois cuit, mixer, ajouter le mascarpone et assaisonner.

Préparation des tuiles :

- Préchauffer le four à 180°C
- Mélanger le tout dans un bol et faire des petits tas à l'aide d'une cuillère sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
- Etaler ces petits tas pour en faire des tuiles
- Enfournier 5 à 8 min en surveillant
- Quand le bord des tuiles est bien doré, c'est prêt !