

BROCOLI VAPEUR SUR UN LIT DE PERLES

*1 chou brocoli
1 boîte de poivrons rouges
100 g de crème fraîche au soja
herbes fraîches (sarriette, romarin, origan, ciboulette, thym)
7 cl d'huile d'olive de qualité
sel-poivre
100 g de perles du Japon*

Chauffer 2,5 litres d'eau salée dans une grande casserole. A ébullition, y jeter les perles et faire cuire un quart d'heure (surveiller la cuisson, les perles sont cuites dès qu'elles sont devenues translucides). Égoutter soigneusement.

Cuire les bouquets de chou brocoli à la vapeur ou au micro-onde. Rincer et égoutter les poivrons.

Mélanger au robot l'huile d'olive, les herbes hachées, la crème fraîche de soja, du sel et du poivre.

Étendre sur chaque assiette un lit de perles. Prélever des lanières larges de poivron et les enrouler autour des bouquets de brocolis (fixer si nécessaire avec des bâtonnets de bois).

Disposer 3 bouquets de brocoli par assiette, et terminer par une cuillère à café de sauce aux herbes. Servir frais.